СОГЛАСОВАНО:

_____

_____ _____
(Ф.И.О.) (подпись)

"_____" _____ 20 _____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ "МКШП"

Михин А.С.
(Ф.И.О.) (подпись)

"27" 02 20 25 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: 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 | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 | 0,02 | 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** | **6,62** | **0,08** | **0,04** | **2,84** | **92,41** | **353,48** | **107,83** | **4,30** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **21,95** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,02 | 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** | **6,62** | **0,08** | **0,04** | **2,84** | **92,41** | **353,48** | **107,83** | **4,30** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **43,91** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1040** | **48,16** | **12,60** | **208,08** | **1194,28** | **13,24** | **0,16** | **0,08** | **5,68** | **184,82** | **706,96** | **215,66** | **8,60** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **44,71** | | | | | | | | |

*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 | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 82 | 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 82 | 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 | | 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, %** | | | | | **61,11** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1110** | **85,20** | **44,40** | **220,24** | **1662,32** | **0,74** | **27,04** | **0,26** | **8,34** | **117,78** | **496,12** | **164,64** | **7,92** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **62,24** | | | | | | | | |

*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 | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | 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** | **8,83** | **5,41** | **1,51** | **225,21** | **523,43** | **93,37** | **9,23** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **40,87** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | 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** | **8,83** | **5,41** | **1,51** | **225,21** | **523,43** | **93,37** | **9,23** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **81,75** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1080** | **118,76** | **87,80** | **225,88** | **2223,48** | **1,48** | **17,66** | **10,81** | **3,01** | **450,42** | **1046,86** | **186,74** | **18,46** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **83,25** | | | | | | | | |

*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 | 0,3 | 0,1 | 16,5 | 68 | 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **530** | **36,67** | **107,58** | **130,10** | **1660,32** | **0,24** | **15,05** | **0,00** | **3,67** | **86,38** | **331,00** | **94,22** | **5,96** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **61,04** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,3 | 0,1 | 16,5 | 68 | 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **530** | **36,67** | **107,58** | **130,10** | **1660,32** | **0,24** | **15,05** | **0,00** | **3,67** | **86,38** | **331,00** | **94,22** | **5,96** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **122,08** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1060** | **73,34** | **215,16** | **260,20** | **3320,64** | **0,48** | **30,09** | **0,00** | **7,34** | **172,76** | **662,00** | **188,44** | **11,92** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **124,33** | | | | | | | | |

*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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **715** | **30,29** | **80,63** | **122,02** | **1356,70** | **0,18** | **70,96** | **0,44** | **1,76** | **267,92** | **545,68** | **92,44** | **6,57** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **49,88** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **715** | **30,29** | **80,63** | **122,02** | **1356,70** | **0,18** | **70,96** | **0,44** | **1,76** | **267,92** | **545,68** | **92,44** | **6,57** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **99,76** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1430** | **60,58** | **161,26** | **244,04** | **2713,40** | **0,36** | **141,92** | **0,88** | **3,52** | **535,84** | **1091,36** | **184,88** | **13,14** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **101,59** | | | | | | | | |

*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 | 0,02 | 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 | 0,11 | 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** | **0,62** | **2,68** | **12,35** | **2,52** | **221,65** | **630,96** | **237,78** | **9,90** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **35,86** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,02 | 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 | 0,11 | 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** | **0,62** | **2,68** | **12,35** | **2,52** | **221,65** | **630,96** | **237,78** | **9,90** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **71,72** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1240** | **73,54** | **70,36** | **243,20** | **1950,76** | **1,24** | **5,36** | **24,70** | **5,03** | **443,30** | **1261,92** | **475,56** | **19,80** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **73,04** | | | | | | | | |

*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 | 0,08 | 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:** | **530** | **58,47** | **59,21** | **118,86** | **1272,57** | **0,35** | **6,67** | **0,14** | **0,57** | **689,12** | **756,14** | **162,51** | **4,24** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **46,79** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,08 | 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:** | **530** | **58,47** | **59,21** | **118,86** | **1272,57** | **0,35** | **6,67** | **0,14** | **0,57** | **689,12** | **756,14** | **162,51** | **4,24** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **93,57** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1060** | **116,94** | **118,42** | **237,72** | **2545,14** | **0,70** | **13,34** | **0,28** | **1,14** | **1378,24** | **1512,28** | **325,02** | **8,48** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **95,29** | | | | | | | | |

*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 | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 152 | Котлета мясная | 100 | 19,8 | 13,3 | 9,2 | 235,3 | 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 | 0,055 | 0,81 | 0,049 | 1,34 | 27,62 | 117,23 | 18,71 | 1,33 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 1 | Сыр порциями | 20 | 24,4 | 23,6 | 0 | 310 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **540** | **61,85** | **42,15** | **114,72** | **1148,00** | **0,25** | **0,97** | **0,22** | **1,51** | **79,98** | **323,13** | **81,61** | **4,46** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **42,21** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 152 | Котлета мясная | 100 | 19,8 | 13,3 | 9,2 | 235,3 | 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 | 0,055 | 0,81 | 0,049 | 1,34 | 27,62 | 117,23 | 18,71 | 1,33 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 1 | Сыр порциями | 20 | 24,4 | 23,6 | 0 | 310 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **540** | **61,85** | **42,15** | **114,72** | **1148,00** | **0,25** | **0,97** | **0,22** | **1,51** | **79,98** | **323,13** | **81,61** | **4,46** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **84,41** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1080** | **123,70** | **84,30** | **229,44** | **2296,00** | **0,49** | **1,94** | **0,44** | **3,02** | **159,96** | **646,26** | **163,22** | **8,92** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **85,96** | | | | | | | | |

*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 | 4,8 | 3,4 | 22,6 | 140,2 | 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 | 0,08 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **530** | **55,90** | **32,00** | **114,62** | **989,76** | **0,24** | **6,12** | **34,39** | **0,99** | **435,50** | **560,02** | **119,35** | **4,28** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **36,39** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 4,8 | 3,4 | 22,6 | 140,2 | 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 | 0,08 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **530** | **55,90** | **32,00** | **114,62** | **989,76** | **0,24** | **6,12** | **34,39** | **0,99** | **435,50** | **560,02** | **119,35** | **4,28** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **72,78** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1060** | **111,80** | **64,00** | **229,24** | **1979,52** | **0,48** | **12,24** | **68,78** | **1,98** | **871,00** | **1120,04** | **238,70** | **8,56** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **74,11** | | | | | | | | |

*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 | 0,16 | 21,78 | 5,29 | 1,35 | 43,63 | 102,6 | 33,35 | 1,36 |
| | 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 | 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 |
| | 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:** | **550** | **31,20** | **17,50** | **112,52** | **752,76** | **0,26** | **21,94** | **5,29** | **1,57** | **79,43** | **281,40** | **88,75** | **3,96** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **27,68** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 149 | Биточек из рыбы запеченный | 100 | 16,7 | 11,1 | 16,2 | 231,2 | 0,16 | 21,78 | 5,29 | 1,35 | 43,63 | 102,6 | 33,35 | 1,36 |
| | 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 | 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 |
| | 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:** | **550** | **31,20** | **17,50** | **112,52** | **752,76** | **0,26** | **21,94** | **5,29** | **1,57** | **79,43** | **281,40** | **88,75** | **3,96** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **55,35** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1100** | **62,40** | **35,00** | **225,04** | **1505,52** | **0,52** | **43,88** | **10,58** | **3,14** | **158,86** | **562,80** | **177,50** | **7,92** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **56,37** | | | | | | | | |

*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 с 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 | 0,15 | 0,98 | 0,07 | 0,23 | 260,45 | 292,57 | 63,88 | 1,41 |
| | 107 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,3 | 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | 13 | Маринад из моркови | 100 | 2 | 7,1 | 10,3 | 113,2 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **720** | **33,87** | **29,43** | **159,52** | **1065,90** | **0,50** | **2,94** | **0,60** | **3,68** | **914,94** | **1195,52** | **214,98** | **9,08** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **39,19** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 153 | Люля - кебаб с томатным соусом с 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 | 0,15 | 0,98 | 0,07 | 0,23 | 260,45 | 292,57 | 63,88 | 1,41 |
| | 107 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,3 | 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | 13 | Маринад из моркови | 100 | 2 | 7,1 | 10,3 | 113,2 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **720** | **33,87** | **29,43** | **159,52** | **1065,90** | **0,50** | **2,94** | **0,60** | **3,68** | **914,94** | **1195,52** | **214,98** | **9,08** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **78,38** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1440** | **67,74** | **58,86** | **319,04** | **2131,80** | **1,00** | **5,88** | **1,20** | **7,36** | **1829,88** | **2391,04** | **429,96** | **18,16** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **79,82** | | | | | | | | |

*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** | **43,20** | **21,70** | **118,12** | **863,06** | **0,39** | **4,32** | **12,29** | **6,38** | **129,89** | **528,49** | **121,27** | **3,90** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **31,73** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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** | **43,20** | **21,70** | **118,12** | **863,06** | **0,39** | **4,32** | **12,29** | **6,38** | **129,89** | **528,49** | **121,27** | **3,90** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **63,46** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1240** | **86,40** | **43,40** | **236,24** | **1726,12** | **0,78** | **8,64** | **24,58** | **12,76** | **259,78** | **1056,98** | **242,54** | **7,80** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **64,63** | | | | | | | | |

*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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 89 | Мясо тушеное | 100 | 18,47 | 30,48 | 4,08 | 367,62 | 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 |
| | 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 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | 1 | Сыр порциями | 10 | 24,4 | 23,6 | 0 | 310 | 0,22 | 1,24 | 12,29 | 0,34 | 26,81 | 154 | 23 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **530** | **60,65** | **59,28** | **115,52** | **1268,86** | **0,44** | **1,90** | **12,32** | **2,46** | **148,39** | **390,57** | **85,84** | **2,90** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **46,65** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 89 | Мясо тушеное | 100 | 18,47 | 30,48 | 4,08 | 367,62 | 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 |
| | 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 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | 1 | Сыр порциями | 10 | 24,4 | 23,6 | 0 | 310 | 0,22 | 1,24 | 12,29 | 0,34 | 26,81 | 154 | 23 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **530** | **60,65** | **59,28** | **115,52** | **1268,86** | **0,44** | **1,90** | **12,32** | **2,46** | **148,39** | **390,57** | **85,84** | **2,90** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **93,30** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1060** | **121,30** | **118,56** | **231,04** | **2537,72** | **0,87** | **3,80** | **24,63** | **4,92** | **296,78** | **781,14** | **171,68** | **5,80** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **95,01** | | | | | | | | |

*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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **520** | **33,57** | **37,48** | **105,90** | **918,68** | **0,84** | **0,16** | **0,00** | **3,34** | **78,40** | **418,60** | **96,15** | **6,37** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **33,78** | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **520** | **33,57** | **37,48** | **105,90** | **918,68** | **0,84** | **0,16** | **0,00** | **3,34** | **78,40** | **418,60** | **96,15** | **6,37** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **67,55** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1040** | **67,14** | **74,96** | **211,80** | **1837,36** | **1,68** | **0,32** | **0,00** | **6,68** | **156,80** | **837,20** | **192,30** | **12,74** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **68,79** | | | | | | | | |

*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 | 0,02 | 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:** | **520** | **29,29** | **8,33** | **117,22** | **688,33** | **0,25** | **7,71** | **5,34** | **3,32** | **66,18** | **398,17** | **67,79** | **7,34** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **25,31** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,02 | 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:** | **520** | **29,29** | **8,33** | **117,22** | **688,33** | **0,25** | **7,71** | **5,34** | **3,32** | **66,18** | **398,17** | **67,79** | **7,34** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **50,61** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1040** | **58,58** | **16,66** | **234,44** | **1376,66** | **0,50** | **15,42** | **10,68** | **6,63** | **132,36** | **796,34** | **135,58** | **14,68** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **50,61** | | | | | | | | |

*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 | 0,03 | 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 | 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 |
| | 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** | **0,18** | **3,35** | **0,00** | **6,04** | **127,23** | **396,08** | **113,80** | **4,39** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **37,64** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 126 | Бефстроганов | 100 | 18,47 | 30,48 | 4,08 | 367,62 | 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 | 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 |
| | 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** | **0,18** | **3,35** | **0,00** | **6,04** | **127,23** | **396,08** | **113,80** | **4,39** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **75,29** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1080** | **72,58** | **70,20** | **263,26** | **2047,88** | **0,36** | **6,70** | **0,00** | **12,08** | **254,46** | **792,16** | **227,60** | **8,78** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **75,29** | | | | | | | | |

*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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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, %** | | | | | **69,63** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1070** | **88,46** | **76,60** | **198,70** | **1893,80** | **0,78** | **21,90** | **11,61** | **4,66** | **856,76** | **1687,08** | **228,56** | **22,00** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **69,63** | | | | | | | | |

*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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | 126 | 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 | 0,08 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **620** | **32,67** | **36,75** | **128,65** | **997,96** | **0,23** | **7,45** | **0,00** | **6,44** | **111,42** | **342,70** | **91,43** | **4,68** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **36,69** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | 126 | 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 | 0,08 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **720** | **30,70** | **29,65** | **122,91** | **902,81** | **0,14** | **11,46** | **0,00** | **2,59** | **49,84** | **168,20** | **59,45** | **3,65** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **69,88** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1340** | **63,37** | **66,40** | **251,56** | **1900,77** | **0,37** | **18,91** | **0,00** | **9,03** | **161,26** | **510,90** | **150,88** | **8,33** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **69,88** | | | | | | | | |

*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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 81 | 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 | 0,7 | 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** | **21,90** | **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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 81 | 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 | 0,7 | 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** | **21,90** | **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, %** | | | | | **65,59** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1060** | **86,24** | **43,80** | **246,24** | **1784,00** | **0,22** | **0,88** | **26,34** | **0,36** | **439,80** | **609,00** | **162,00** | **11,02** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **65,59** | | | | | | | | |

*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 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | 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 |
| | 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:** | **550** | **37,03** | **17,80** | **123,78** | **831,35** | **0,16** | **4,55** | **0,00** | **2,65** | **40,68** | **183,40** | **62,93** | **3,28** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **30,56** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | 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 |
| | 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:** | **570** | **37,43** | **17,80** | **135,08** | **877,35** | **0,17** | **4,57** | **13,00** | **2,65** | **56,68** | **194,40** | **71,93** | **5,48** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **62,82** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1120** | **74,46** | **35,60** | **258,86** | **1708,70** | **0,33** | **9,12** | **13,00** | **5,30** | **97,36** | **377,80** | **134,86** | **8,76** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **62,82** | | | | | | | | |

*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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 150 | Курица порционная запеченая | 100 | 19,80 | 13,30 | 9,20 | 235,3 | 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **550** | **34,90** | **20,30** | **111,02** | **786,36** | **0,12** | **1,64** | **34,32** | **0,65** | **178,13** | **328,45** | **72,61** | **3,29** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **28,91** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 150 | Курица порционная запеченая | 100 | 19,80 | 13,30 | 9,20 | 235,3 | 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **550** | **34,90** | **20,30** | **111,02** | **786,36** | **0,12** | **1,64** | **34,32** | **0,65** | **178,13** | **328,45** | **72,61** | **3,29** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **57,82** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1100** | **69,80** | **40,60** | **222,04** | **1572,72** | **0,24** | **3,28** | **68,64** | **1,30** | **356,26** | **656,90** | **145,22** | **6,58** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **57,82** | | | | | | | | |

*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 | 0,08 | 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:** | **630** | **32,35** | **87,93** | **134,34** | **1478,04** | **0,27** | **20,29** | **0,00** | **5,36** | **120,49** | **361,91** | **102,99** | **3,77** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **54,34** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,08 | 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:** | **730** | **36,75** | **80,83** | **134,04** | **1406,44** | **0,19** | **20,18** | **0,00** | **1,51** | **82,74** | **209,00** | **86,54** | **3,20** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **106,05** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1360** | **69,10** | **168,76** | **268,38** | **2884,48** | **0,46** | **40,47** | **0,00** | **6,87** | **203,23** | **570,91** | **189,53** | **6,97** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **106,05** | | | | | | | | |

*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 | Зраза 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | 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** | **27,88** | **116,21** | **880,42** | **0,13** | **12,10** | **13,30** | **0,16** | **59,00** | **179,80** | **64,20** | **7,14** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **32,37** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 42 | Зраза 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 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | 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:** | **720** | **35,90** | **27,88** | **108,54** | **848,78** | **0,14** | **16,08** | **0,30** | **0,16** | **57,00** | **182,80** | **63,20** | **7,74** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **63,57** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1260** | **71,80** | **55,76** | **224,75** | **1729,20** | **0,27** | **28,18** | **13,60** | **0,32** | **116,00** | **362,60** | **127,40** | **14,88** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **63,57** | | | | | | | | |

*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 | 0,08 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **665** | **33,90** | **15,50** | **136,22** | **838,96** | **0,44** | **32,99** | **30,58** | **2,38** | **105,06** | **357,00** | **93,05** | **6,43** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **30,84** | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,08 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **665** | **33,90** | **15,50** | **136,22** | **838,96** | **0,44** | **32,99** | **30,58** | **2,38** | **105,06** | **357,00** | **93,05** | **6,43** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **61,69** | | | | | | | | |
| | | **Итого за прием пищи:** | **1330** | **67,80** | **31,00** | **272,44** | **1677,92** | **0,88** | **65,98** | **61,16** | **4,76** | **210,12** | **714,00** | **186,10** | **12,86** |
| | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | **61,69** | | | | | | | | |