СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

«12» 02 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю.Панькова

«07» февраля 2023 г.

Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: весенний

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

_____ С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Февраль 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

_____ _____
(Ф.И.О.)

«07» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю.Панькова

«07» февраля 2023 г.

Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: весенний
Вариант № 2

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____ С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Февраль 2023 г.

день 1

	№			Пищевые вещества, г			Энергетич	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	225	Блинчики с маслом (2 шт)	90	4,39	9,71	26,83	219,19	0,09	0,05	0	7,94	52,33	19,58	1,12	75,46	0	0	0
	123	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,32	7,29	34,18	230,69	0,08	0,23	0,88	188,96	167,11	29,71	0,99	248,91	0,013	0,008	0,03
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	0	0	0,8	2,02	0,99	0,55	0,05	7,05	0	0	0
	121	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
	этик.	Фруктовый десерт	190	5	0,4	2	25											
		Итого за прием пищи:	**715**	19	18,27	85,35	**583,74**	0,2	0,29	1,68	204,62	239,93	53,74	2,52	359,02	0,013	0,008	0,03
		Доля суточной потребности в энергии, %					**24,84**											
Обед	24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	24	16,5	13,5	3,3	417	0,0003	0,00045	0,01
	30	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	37,1	79,6	21,2	1,2	329,8	0,006	0	0,032
	255	Плов с мясом	250	26,9	33,16	40,37	567,08	0,1	0,19	1,33	22,6	299,75	56,55	3,78	461,65	0,01	0,008	0,1
	98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**840**	36,71	40,44	94,92	**893,40**	0,26	0,33	26,25	93,71	438,85	103,45	9,3	1274,25	0,0183	0,01045	3,042
		Доля суточной потребности в энергии, %					**38,02**											

день 2

Прием п	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	2	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	0	0,02	0	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0	0	0
	253	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	0,11	0,06	0	8,69	94,9	62,72	2,12	114,82	0,001	0,001	0,01
	177	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77	13,36	1,61	190,47	0,07	0,12	1,7	20,18	132,25	19,47	1,14	222,69	0,00431	0,00023	0,1
	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	16,25	3,5	0,28	23,25	0,001	0,001	3,63
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**500**	23,41	28,92	55,07	**572,99**	0,33	0,33	4,64	43,27	277,9	95,09	4,35	412,26	0,00731	0,00323	3,74
		Доля суточной потребности в энергии, %					**24,38**											
Обед	135	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	0,03	4,2	24,6	40,2	21	4,2	189	0	0	0
	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98	6,07	12,72	.125,51	0,07	0,08	5,45	15,47	82,47	21,33	0,77	361,18	0,012	0,001	0,1
	82	Курица запеченная с сыром	95	24,87	21,09	0,72	290,5	0,09	0,18	1,1	58,49	211,13	24,16	1,58	271,04	0,005	0	0,15
	210	Пюре из гороха с маслом	150	15,82	4,22	32,01	226,19	0,47	0,11	0	59,52	145,1	55,97	4,46	444,19	0,003	0,008	0,02
	216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0,32	0	0	0,03	0,3	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,001	0,003	6,53
	120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,50	0,04	0,02	0	7,25	37,5	11,75	0,98	58,75	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	775	52,19	37,44	95,53	**921,95**	0,73	0,43	15,14	174,65	545,65	140,51	12,52	1366,31	0,022	0,013	6,8
		Доля суточной потребности в энергии, %					**39,23**											

день 3

Прием пищ	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	28	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0	0
Завтрак	88	Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	11,7	170,76	22,04	2,47	302,3	0,007	0	0,059
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	0,13	0,11	11,16	39,84	90,51	30,49	1,13	680,36	0,008	0,001	**0,04**
	98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**540**	**24,97**	**25,31**	**58,75**	**557,5**	**0,25**	**0,29**	**17,71**	**75,35**	**329,47**	**73,13**	**4,98**	**1166,06**	**0,017**	**0,003**	**2,999**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**23,72**											
Обед	28	Огурцы порционнаые	60	0,48	0,6	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0	0
	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2	6,38	12,3	131,76	0,07	0,08	5,17	24,98	89,85	24,24	1,29	375,02	0,005	0,001	0,04
	321	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	0,07	0,21	1,16	201,57	279,95	23,85	1,15	232,16	0,0056	0,00247	0,1
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	13,54	50,83	9,14	0,93	72,5	0,001	0	0,01
	114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	740	36,06	35,82	82,82	**795,25**	0,29	0,37	12,33	263,95	488,86	77,86	4,75	863,17	0,0136	0,00547	3,05
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33,84**											

день 4

	№			Пищевые вещества, г			Энергети	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	28,5	24	18	0	232,5	0,001	0	0,01
	196	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34	11,2	29,53	322,83	0,06	0,3	0,27	198,91	267,88	36,64	1,19	156,2	0,009	0,031	0,04
	114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
	121	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**530**	28,19	12,52	67,19	**500,66**	0,12	0,36	7,77	233,37	311,41	58,57	1,57	416,59	0,01	0,031	0,05
		Доля суточной потребности в энергии, %					**21,30**											
Обед	133	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,21	6,12	31,32	0,01	0,02	1,15	22,18	21,4	6,79	0,19	67,73	0	0	0,01
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	32,88	83,64	22,74	1,44	320,8	0,006	0	0,036
	88	Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	11,7	170,76	22,04	2,47	302,3	0,007	0	0,059
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	0,19	0,1	0	13,09	159,71	106,22	3,57	193,67	0,002	0,003	0,01
	107	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	14	8	2,8	240	0,002	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**740**	36,22	31,09	88,45	**783,76**	0,36	0,38	7,94	103,65	492,51	177,99	11,47	1190,1	0,019	0,005	3,015
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33,35**											

день 5

	№			Пищевые вещества, г			Энергети	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пищ	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	1	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,06	140	176	100	7	0,2	17,6	0	0	0
Завтрак	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84	12,69	4,46	191,87	0,06	0,11	1,48	20,21	120,74	17,46	1,23	204,01	0,003	0	0,09
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	13,54	50,83	9,14	0,93	72,5	0,001	0	0,01
	160	Чай с шиповником	200	0,06	0	19,25	76,95	0	0	48	4,01	9,17	1,33	0,37	9,3	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**500**	29,14	22,92	82,88	**655,7**	0,2	0,23	189,48	223,56	323,74	47,13	3,73	369,01	0,006	0,002	3
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27,90**											
Обед	25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	28,5	24	18	0	232,5	0,001	0	0,01
	37	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	0,07	0,07	5,69	14,22	82,61	21,99	1,22	398,71	0,005	0	0,04
	75	Рыба тушенная с овощами	90	12,86	1,65	4,94	84,8	0,08	0,09	1,36	36,93	163,35	46,53	0,85	346,72	0,11	0,012	0,51
	53	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	0,03	0,02	0	6,29	67,34	21,83	0,46	43,27	0,001	0,007	0,02
	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,001	0,003	6,53
	120	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,00176	0,0022	0,01
		Итого за прием пищи:	**875**	28,64	13,35	117,5	**702,92**	0,42	0,37	17,49	106,54	426,55	133,45	4,59	1157,05	0,11976	0,0242	7,12
		Доля суточной потребности в энергии, %					**29,91**											

день 6

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	1	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
	2	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0	0,01	0	2,4	3	0	0,02	3	0	0,0001	0
	320	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	205	6,23	7,14	31,66	215,55	0,08	0,22	1,64	186,44	164,87	33,05	0,43	246,47	0,014	0,006	0,04
	114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
	этик.	Десерт молочный	200	8,25	6,25	22	175											
	121	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**660**	20,29	25,94	76	**618,58**	0,12	0,29	1,74	326,8	262,4	42,23	0,98	290,56	0,014	0,0061	0,04
		Доля суточной потребности в энергии, %					**26,32**											
Обед	25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	28,5	24	18	0	232,5	0,001	0	0,01
	35	Суп куриный с вермишелью	200	4,91	9,96	9,02	146,41	0,04	0,03	0,75	12,45	46,5	9,68	0,57	83,7	0,002	0	0,03
	89	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0	0,06
	53	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	0,03	0,02	0	6,29	67,34	21,83	0,46	43,27	0,001	0,007	0,02
	216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0,32	0	0	0,03	0,3	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**890**	30,07	32,77	92,7	**787,26**	0,21	0,26	13,7	74,39	357,56	84,89	4,67	742,37	0,013	0,009	3,02
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33,50**											

день 7

	№			Пищевые вещества, г			Энерген	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг							
Прием пи	рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценност	B1	B2	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	24	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0	0,01
	321	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	0,07	0,21	201,57	279,95	23,85	1,15	232,16	0,0056	0,00247	0,1
	253	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	0,11	0,06	8,69	94,9	62,72	2,12	114,82	0,001	0,001	0,01
	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20,17	81,3	0,09	0,1	0,16	0	0	0,02	0,15	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**630**	27,52	29,75	74,04	**680,22**	0,37	0,43	244,22	434,35	112,27	7,59	829,73	0,0116	0,00547	3,02
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,95**										
Обед	172	Горошек консервированный	60	1,75	0,11	3,55	21,6	0,05	0,02	10,56	32,36	10,96	0,37	49,3	0,004	0,001	0,03
	37	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	0,07	0,07	14,22	82,61	21,99	1,22	398,71	0,005	0	0,04
	85	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	13,81	7,8	7,21	154,13	0,18	1,37	16,17	221,57	14,02	4,8	194,11	0,005	0,028	0
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	13,22	50,76	9,12	0,92	72,49	0,001	0	0,01
	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20	80,6	0,1	0,1	0,16	0	0	0,02	0,15	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**750**	31,7	17,82	105,65	**709,61**	0,54	1,62	66,13	436,8	69,69	8,44	789,66	0,017	0,032	4,43
0		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**30,20**										

день 8

	№			Пищевые вещества, г			Энергет	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
Прием пи	цептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценност	B1	B2	Ca	P	Mg	Fe	K
Завтрак	28	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	0,02	0,02	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6
	75	Рыба тушеная с овощами	90	12,86	1,65	4,94	84,8	0,08	0,09	36,93	163,35	46,53	0,85	346,72
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	5,11	25,3	159,79	0,15	0,1	19,67	88,08	34,68	1,41	806,84
	102	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	0,01	0,03	24,15	21,59	15,53	0,49	242,47
	119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	9	29,25	6,3	0,5	41,85
	120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	0,05	0,02	8,7	45	14,1	1,17	70,5
		Итого за прием пищи:	**575**	22,8	8,12	81,16	**482,36**	0,36	0,27	112,25	372,47	125,54	4,78	1625,98
		Доля суточной потребности в энергии, %					**20,53**							
Обед	13	Маринад из моркови	60	1,12	4,27	6,02	68,62	0,03	0,04	14,45	29,75	18,42	0,54	161,77
	34	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	0,16	0,08	24,39	101	29,04	2,08	339,52
	126	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	0,06	0,14	32,39	188,9	24,33	2,57	330,48
	54	Каша гречневая рассыпчатая с	150	7,26	4,96	31,76	198,84	0,19	0,1	13,09	159,71	106,22	3,57	193,67
	107	Сок фруктовый	200	0,2	0	24	100	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	4	13	2,8	0,22	18,6
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	5,8	30	9,4	0,78	47
		Итого за прием пищи:	**740**	39,1	33,81	96,88	**851,24**	0,49	0,39	94,12	522,36	190,21	9,76	1091,04
		Доля суточной потребности в энергии, %					**36,22**							

день 9

	№			Пищевые вещества, г			Энергет	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
Прием пищ	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценност	B1	B2	Ca	P	Mg	Fe	K
Завтрак	25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	28,5	24	18	0	232,5
	67	Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	0,08	0,52	224,44	302,56	22,67	2,8	206,21
	115	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	0,06	0,26	226,48	187,22	40,37	0,97	304,78
	121	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6
		Итого за прием пищи:	**530**	28,35	26,69	49,99	**560,61**	0,2	0,84	485,12	533,28	84,94	4,13	771,09
		Доля суточной потребности в энергии, %					**23,86**							
Обед	24	Фрукты в ассортименте (яблок	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,03	0,05	28,5	24	18	0	232,5
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8
	148	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,52	10,17	5,89	193,12	0,11	0,16	129,65	270,19	64,94	1,28	460,93
	22	Рагу овощное с маслом	150	2,41	7,02	14,18	130,79	0,08	0,07	35,24	63,07	28,07	1,03	482,73
	114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29
	119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	9	29,25	6,3	0,5	41,85
	120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	7,25	37,5	11,75	0,98	58,75
		Итого за прием пищи:	**#REF!**	33,34	27,23	82,97	**716,43**	0,35	0,39	243,7	501,52	149,37	5,09	1555,85
		Доля суточной потребности в энергии, %					**30,49**							

день 10

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	13	Маринад из моркови	60	1,12	4,27	6,02	68,62	0,03	0,04	3,29	14,45	29,75	18,42	0,54	161,77	0,003	0,001	0,02
	153	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52	10	12,3	190,38	0,07	0,1	3,49	18,78	112,4	21,07	1,57	273,92	0,005	0,001	0,06
	53	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	0,03	0,02	0	6,29	67,34	21,83	0,46	43,27	0,001	0,007	0,02
	107	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	14	8	2,8	240	0,002	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Доля суточной потребности в энергии, %																
Обед	28	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0	0
	40	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94	4,7	13,19	114,69	0,04	0,05	3,38	16,55	61	18,53	0,74	155,46	0,002	0,002	0,04
	86	Жаркое с мясом	240	20,15	19,08	24,59	350,62	0,18	0,21	13,9	33,06	248,02	54,32	3,8	1036,04	0,014	0,001	0,1
	102	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	0,01	0,03	0,27	24,15	21,59	15,53	0,49	242,47	0,001	0	0,01
	119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,001	0,003	6,53
	120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	7,25	37,5	11,75	0,98	58,75	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**770**	31,47	25,08	86,69	**693,18**	0,34	0,34	23,55	103,81	422,56	114,83	6,87	1652,17	0,019	0,007	6,68
		Доля суточной потребности в энергии, %					**29,50**											

день 11

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	28,5	24	18	0	232,5	0,001	0	0,01
	125	Макароны отварные с сыром и маслом	150	7,85	5,23	41,29	243,85	0,08	0,04	0,01	51,94	72,51	10,65	0,97	76,14	0,001	0	0,01
	114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
	этик.	Фруктовый десерт	100	0	0	15	60											
	119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
	120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,40	0,05	0,02	0	8,7	45	14,1	1,17	70,5	0,001	0,002	0,01
		Итого за прием пищи:	**660**	12,71	6,28	105,83	**532,98**	0,19	0,12	7,51	95,4	161,04	46,98	2,49	407,33	0,004	0,004	4,38
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22,68**											
Обед	135	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	0,03	4,2	24,6	40,2	21	4,2	189	0	0	0
	33 СД	Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,2	6,38	12,02	131,11	0,07	0,08	5,17	26,04	95,87	23,89	1,32	377,41	0,005	0,001	0,04
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84	12,69	4,46	191,87	0,06	0,11	1,48	20,21	120,74	17,46	1,23	204,01	0,003	0	0,09
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	0,19	0,1	0	13,09	159,71	106,22	3,57	193,67	0,002	0,003	0,01
	98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
	120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	7,25	37,5	11,75	0,98	58,75	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**755**	33,8	29,97	93,06	**774,5**	0,4	0,35	10,85	97,4	473,52	184,52	11,65	1050,94	0,012	0,007	4,49
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,96**											

день 12

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**K**	**I**	**Se**	**F**
Завтрак	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01
	89	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0	0,06
	52	Картофельное пюре с маслом	150	3,31	5,56	25,99	167,07	0,15	0,1	14	17,75	89,9	35,09	1,39	825,67	0,008	0,001	0,05
	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (вишневый)	200	0	0	14,4	58,4	0,1	0,1	3	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**550**	25,7	23,21	69,16	**590,93**	0,41	0,38	33,06	54,98	331,72	83,87	5,65	1391,57	0,0182	0,00424	4,47
		Доля суточной потребности в энергии, %					**25,15**											
Обед	24	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0	0,01
	34	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	0,16	0,08	2,73	24,39	101	29,04	2,08	339,52	0,004	0,002	0,03
	82	Курица запеченная с сыром	95	24,87	21,09	0,72	290,5	0,09	0,18	1,1	58,49	211,13	24,16	1,58	271,04	0,005	0	0,15
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	13,54	50,83	9,14	0,93	72,5	0,001	0	0,01
	216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0,32	0	0	0,03	0,3	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**835**	44,51	31,66	100,95	**867,56**	0,43	0,35	23,22	130,54	422,46	88,04	8,92	1165,96	0,015	0,004	3,1
		Доля суточной потребности в энергии, %					**36,92**											

день 13

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0	0,01
	197	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84	4,43	9,87	99,54	0,03	0,05	1,54	121,35	79,95	9,44	0,46	62,33	0,00026	0,00005	0
	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71	11,96	32,3	342,12	0,07	0,34	0,43	233,47	283,03	33,36	0,82	131,05	0,009	0,031	0,03
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	0	0	0,8	2,02	0,99	0,55	0,05	7,05	0	0	0
	121	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	0,02	0,01	0	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**570**	32,69	17,57	74,23	**594,82**	0,17	0,43	17,77	384,64	393,47	59,45	4,87	635,83	0,01226	0,03105	0,04
		Доля суточной потребности в энергии, %					**25,31**											
Обед	133	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,21	6,12	31,32	0,01	0,02	1,15	22,18	21,4	6,79	0,19	67,73	0	0	0,01
	35	Суп куриный с вермишелью	200	4,91	9,96	9,02	146,41	0,04	0,03	0,75	12,45	46,5	9,68	0,57	83,7	0,002	0	0,03
	148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52	10,17	5,89	193,12	0,11	0,16	1,57	129,65	270,19	64,94	1,28	460,93	0,14	0,017	0,66
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	0,13	0,11	11,16	39,84	90,51	30,49	1,13	680,36	0,008	0,001	0,04
	107	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	104	0,02	0,02	171	80	40	70	0,8	266	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**740**	32,39	28,75	84,08	**731,67**	0,36	0,37	185,63	293,92	511,6	194,1	4,97	1624,32	0,152	0,02	3,64
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,13**											

день 14

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием п	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	1	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
	177	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77	13,36	1,61	190,47	0,07	0,12	1,7	20,18	132,25	19,47	1,14	222,69	0,004	0	0,1
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	13,22	50,76	9,12	0,92	72,49	0,001	0	0,01
	98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	16,25	3,5	0,28	23,25	0,001	0,001	3,63
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**500**	29,6	22,16	78,09	**630,38**	0,22	0,23	1,8	176,41	304,26	46,74	3,29	378,83	0,007	0,002	3,74
		Доля суточной потребности в энергии, %					**26,82**											
Обед	25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	28,5	24	18	0	232,5	0,001	0	0,01
	37	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	0,07	0,07	5,69	14,22	82,61	21,99	1,22	398,71	0,005	0	0,04
	89	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0	0,06
	53	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	0,03	0,02	0	6,29	67,34	21,83	0,46	43,27	0,001	0,007	0,02
	101	Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	0,01	0,05	0,05	10,77	2,96	2,96	0,54	8,5	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**830**	31,33	28,56	97,81	**785,1**	0,25	0,35	14,3	86,61	396,63	100,16	5,83	1065,58	0,016	0,009	3,03
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33,41**											

день 15

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пищ	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	28,5	24	18	0	232,5	0,001	0	0,01
Завтрак	86	Жаркое с мясом	240	20,15	19,08	24,59	350,62	0,18	0,21	13,9	33,06	248,02	54,32	3,8	1036,04	0,014	0,001	0,1
	159	Чай с облепихой	200	0	0	17,88	69,66	0	0	0	0,05	0,03	0,03	0	0,09	0	0	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
		Итого за прием пищи:	**630**	23,59	19,93	75,8	**577,38**	0,26	0,29	21,4	71,41	315,05	84,55	4,8	1334,23	0,017	0,003	3,01
		Доля суточной потребности в энергии, %					**24,57**											
Обед	28	Огурцы порционнаые	60	0,48	0,6	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0	0
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
	83	Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,45	19,92	1,59	269,25	0,09	0,16	2,77	34	172,14	24,3	1,54	283,21	0,006	0	0,13
	52	Картофельное пюре с маслом	150	3,31	5,56	25,99	167,07	0,15	0,1	14	17,75	89,9	35,09	1,39	825,67	0,008	0,001	0,05
	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33	3,81	26,04	151,12	0,15	0,1	14,03	20,11	90,58	35,68	1,45	830,41	0,008	0,001	0,05
	114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,001	0,003	6,53
	120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	7,25	37,5	11,75	0,98	58,75	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**770**	**35,07**	**33,77**	**77,39**	**750,79**	**0,39**	**0,39**	**28,04**	**118,22**	**432,18**	**106,74**	**6,13**	**1610,91**	**0,022**	**0,005**	**6,746**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,95**											

день 16

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пи	цептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	166	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	50	2,9	3,99	18,99	127,19	0,05	0,06	0,1	34,11	47,35	13,19	0,57	36,98	0	0	0
	59	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2	8,73	29,68	230,33	0,14	0,25	0,96	209,93	223,4	52,89	1,04	299,58	0,016	0,012	0,05
	114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
	121	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
	этик.	Молочный десерт	200	8,25	6,25	22	175											
		Итого за прием пищи:	**685**	21,6	19,84	92,88	**639,85**	0,22	0,32	1,06	250	290,28	70,01	1,99	364,45	0,016	0,012	0,05
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27,23**											
Обед	25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	28,5	24	18	0	232,5	0,001	0	0,01
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	32,88	83,64	22,74	1,44	320,8	0,006	0	0,036
	177	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77	13,36	1,61	190,47	0,07	0,12	1,7	20,18	132,25	19,47	1,14	222,69	0,004	0	0,1
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	0,19	0,1	0	13,09	159,71	106,22	3,57	193,67	0,002	0,003	0,01
	104	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**830**	32,35	27,99	90,46	**744,09**	0,47	0,48	14,38	104,45	442,6	178,63	7,15	1035,26	0,015	0,005	3,056
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,66**											

день 17

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	1	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
	90	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90	15,51	15,07	8,44	232,47	0,12	0,1	0,74	14,74	135,13	18,04	1,43	201,94	0,003	0,003	0,07
	126	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	0,06	0,14	1,08	32,39	188,9	24,33	2,57	330,48	0,009	0	0,06
	52	Картофельное	150	3,31	5,56	25,99	167,07	0,15	0,1	14	17,75	89,9	35,09	1,39	825,67	0,008	0,001	0,05
	95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый)	200	0	0	19,94	80,30	0,09	0,1	2,94	0,16	0	0	0,02	0,15	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	16,25	3,5	0,28	23,25	0,001	0,001	3,63
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**500**	**28,5**	**28,97**	**69,86**	**656,32**	**0,37**	**0,42**	**18,12**	**193,1**	**400,05**	**77,57**	**5,19**	**1239,75**	**0,019**	**0,003**	**3,74**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27,93**											
Обед	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01
	328	Бульон куриный с яйцом и гренками	222	6,01	4,38	7,73	93,68	0,03	0,07	0,27	14,79	58,34	7,42	0,72	71,58	0,00082	0,00326	0,02
	89	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0	0,06
	210	Пюре из гороха с маслом	150	15,82	4,22	32,01	226,19	0,47	0,11	0	59,52	145,1	55,97	4,46	444,19	0,003	0,008	0,02
	216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0,32	0	0	0,03	0,3	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
	120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	0,05	0,02	0	8,7	45	14,1	1,17	70,5	0,001	0,002	0,01
		Итого за прием пищи:	782	45,13	26,37	85,26	756,43	0,68	0,36	20,72	114,76	460,26	116,87	9,86	1105,47	0,01402	0,0155	4,47
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,19**											

день 18

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	0,01	0,06	0,12	107,1	119	5,1	0,15	32,64	0	0,002	0,01
	25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	28,5	24	18	0	232,5	0,001	0	0,01
	319	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	150	21,5	13,61	31,05	333,11	0,05	0,25	0,52	161,97	221,22	25,35	0,8	128,48	0,00898	0,02745	0,03
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	0	0	0,8	2,02	0,99	0,55	0,05	7,05	0	0	0
	121	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	0,02	0,01	0	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**537**	26,12	18,6	64,54	**534,38**	0,11	0,37	8,94	303,39	378,21	51,6	1,24	419,07	0,00998	0,02945	0,05
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22,74**											
Обед	24	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0	0,01
	237	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7	2,78	7,17	61,44	0,04	0,04	10,09	34,64	38,47	16,44	0,61	268,88	0,004	0	0,02
	258	Ежики куриные с красным соусом NEW	90	12,53	11,36	5,98	176,68	0,06	0,09	1,2	14,01	112,18	17,44	0,98	168,57	0,003	0,001	0,08
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	0,13	0,11	11,16	39,84	90,51	30,49	1,13	680,36	0,008	0,001	0,04
	107	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	10	30	24	0,4	304	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**840**	22,31	23,03	105,22	**724,94**	0,38	0,38	49,45	134,29	337,16	115,47	7,53	1913,71	0,02	0,005	4,5
		Доля суточной потребности в энерги, %					**30,85**											

день 19

	№			Пищевые вещества, г			Энергетич	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0	0,01
	146	Рыба запеченная с сыром	90	18,5	3,73	2,51	116,1	0,09	0,12	0,24	124,4	243	54,24	0,88	378,15	0,139	0,015	0,65
	53	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	0,03	0,02	0	6,29	67,34	21,83	0,46	43,27	0,001	0,007	0,02
	102	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	0,01	0,03	0,27	24,15	21,59	15,53	0,49	242,47	0,001	0	0,01
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**630**	**26,11**	**9,68**	**84,18**	**528,91**	**0,23**	**0,23**	**15,51**	**188,64**	**391,43**	**117,3**	**6,13**	**1146,49**	**0,146**	**0,024**	**3,59**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22,51**											
Обед	9	Икра свекольная	60	1,29	4,27	6,97	72,75	0,02	0,03	4,48	17,55	27,09	14,37	0,8	205,55	0,004	0,001	0,01
	37	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	0,07	0,07	5,69	14,22	82,61	21,99	1,22	398,71	0,005	0	0,04
	88	Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	11,7	170,76	22,04	2,47	302,3	0,007	0	0,059
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	13,22	50,76	9,12	0,92	72,49	0,001	0	0,01
	98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**740**	35,04	30,6	94,68	**794,81**	0,27	0,29	10,72	66,7	374,22	79,72	6,43	1044,85	0,019	0,003	3,019
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33,82**											

день 20

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
Прием пищ	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	28	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0	0
	89	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0	0,06
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	13,54	50,83	9,14	0,93	72,5	0,001	0	0,01
	107	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	14	8	2,8	240	0,002	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	540	29,21	22,18	84,62	**655,44**	0,23	0,23	11,06	68,17	309,75	60,92	7,7	812,7	0,012	0,002	2,97
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27,89**											
Обед	23	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4	0,03	0,02	10,5	11,1	20,4	10,2	0,45	145,8	0,001	0	0,01
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
	296	Зраза мясная ленивая	90	18,89	19,34	7,73	281,58	0,08	0,16	1,39	30,79	179,37	22,65	2,04	271,21	0,006	0,003	0,09
	22	Рагу овощное с маслом	150	2,41	7,02	14,18	130,79	0,08	0,07	13,63	35,24	63,07	28,07	1,03	482,73	0,005	0	0,03
	114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
	120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**750**	31,21	35,98	62,64	**700,64**	0,29	0,36	30,76	122,99	389,85	94,83	5,93	1253,73	0,02	0,006	4,516
		Доля суточной потребности в энергии, %					**29,81**											

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 20 листов
Подпись _____

Муниципальное автономное учреждение «Мариинский комбинат школьного питания»
МАУ «МКШП»
ОГРН 1084213000178
ИНН 4213007390