

СОГЛАСОВАНО:

(Ф.И.О.)

(подпись)

" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:



директор МАУ "МКШП"

Михин А.С.

Ф.И.О.

"МКШП"

ИНН 4213007390

(подпись)

20 2024

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: осенний

2024 г.

Неделя 1

день 1 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	504	Плов с мясом	280	11,1	4,5	15,2	146,1	6,3	0	0,02	1,6	14,4	41,9	7,2	0,5
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,28	0	0,02	1,13	60,11	222,18	72,93	2,5
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	530	14,55	4,93	43,32	284,10	6,63	0,08	0,04	2,84	92,41	353,48	107,83	4,30
		Доля суточной потребности в энергии, %					10,44								
Обед															
	504	Плов с мясом	280	11,1	4,5	15,2	146,1	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	530	14,55	4,93	43,32	284,10	0,26	24,38	5,30	6,22	108,68	342,24	80,38	3,80
		Доля суточной потребности в энергии, %					20,89								
		Итого за прием пищи:	1060	29,10	9,86	86,64	568,20	6,89	24,46	5,34	9,06	201,09	695,72	188,21	8,10
		Доля суточной потребности в энергии, %					21,27								

Неделя 1

Неделя 1 день 2 вторник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая	100	22,5	17,3	2,6	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	2,2	5,2	14,9	115,4	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,13		7,73	31	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	530	37,63	24,30	106,65	823,00	0,37	13,52	0,13	4,17	58,89	248,06	82,32	3,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,26								
Обед															
	81	Курица порционная запеченая	100	22,5	17,3	2,6	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	2,2	5,2	14,9	115,4	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,13		7,73	31	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	530	37,63	24,30	106,65	823,00	0,37	13,52	0,13	4,17	58,89	248,06	82,32	3,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					60,51								
		Итого за прием пищи:	1060	75,26	48,60	213,30	1646,00	0,74	27,04	0,26	8,34	117,78	496,12	164,64	7,92
		Доля суточной потребности в энергии, %					61,63								

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															
	88	Мясо тушеное	100	21,50	55,00	68,00	55,5	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	16,5	8,4	249,9	0,4	0,1	0,005	0,246	30,1	65,3	13,81	0,89
	1	Сыр порциями	20	24,4	23,6		310	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
		Итого за прием пищи:	550	53,69	95,63	104,30	752,86	0,74	8,83	5,41	1,51	225,21	523,43	93,37	9,23
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,68								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	21,50	55,00	68,00	55,5	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	16,5	8,4	249,9	0,4	0,1	0,005	0,246	30,1	65,3	13,81	0,89
	1	Сыр порциями	20	24,4	23,6		310	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
		Итого за прием пищи:	550	53,69	95,63	104,30	752,86	0,74	8,83	5,41	1,51	225,21	523,43	93,37	9,23
		Доля суточной потребности в энергии, %					55,36								
		Итого за прием пищи:	1100	107,38	191,26	208,60	1505,72	1,48	17,66	10,81	3,01	450,42	1046,86	186,74	18,46
		Доля суточной потребности в энергии, %					56,37								

Неделя 1

Неделя 1

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	193	Котлета мясная	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	50	Картофельное пюре с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	520	26,94	34,41	58,98	663,28	0,22	14,97	0,00	3,61	79,58	307,00	86,02	5,50
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,39								
Обед															
	193	Котлета мясная	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	50	Картофельное пюре с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	520	26,94	34,41	58,98	663,28	0,22	14,97	0,00	3,61	79,58	307,00	86,02	5,50
		Доля суточной потребности в энергии, %					48,77								
		Итого за прием пищи:	1040	53,88	68,82	117,96	1326,56	0,44	29,93	0,00	7,22	159,16	614,00	172,04	11,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					49,67								

Неделя 1

день 5 пятница

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,8	72,2	1,3	654,3	0	70	0	0,38	10,8	1,7	1,7	0,33
		Итого за прием пищи:	705	20,76	79,26	61,30	1043,66	0,18	70,96	0,44	1,76	267,92	545,68	92,44	6,57
		Доля суточной потребности в энергии, %					38,37								
Обед															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,8	72,2	1,3	654,3	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
		Итого за прием пищи:	705	20,76	79,26	61,30	1043,66	0,34	4,08	0,06	6,44	242,27	476,65	120,12	6,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,74								
		Итого за прием пищи:	1410	41,52	158,52	122,60	2087,32	0,52	75,04	0,50	8,20	510,19	1022,33	212,56	12,57
		Доля суточной потребности в энергии, %					78,15								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	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
	54	Каша гречневая рассыпчатая 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	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	1	Сыр порциями	15	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	545	24,94	58,64	81,74	649,53	310,20	5,71	13,07	0,34	444,67	474,57	107,63	5,03
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,88								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	54	Каша гречневая рассыпчатая 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	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	1	Сыр порциями	15	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	545	24,94	58,64	81,74	649,53	310,20	5,71	13,07	0,34	444,67	474,57	107,63	5,03
		Доля суточной потребности в энергии, %					47,76								
		Итого за прием пищи:	1090	49,88	117,28	163,48	1299,06	620,40	11,42	26,14	0,68	889,34	949,14	215,26	10,06
		Доля суточной потребности в энергии, %					48,64								

Неделя 2

день 8 вторник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая	100	15,3	8,6	3,7	153,5	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	119	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	45	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200			10,4	41,6	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	725	23,27	11,73	72,90	498,46	0,25	0,97	0,22	1,51	79,98	323,13	81,61	4,46
		Доля суточной потребности в энергии, %					18,33								
Обед															
	81	Курица порционная запеченая	100	15,3	8,6	3,7	30,72	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	211,63	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	119	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	45	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200			10,4	41,6	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	725	23,27	11,73	72,90	438,21	0,37	7,71	5,34	3,39	63,28	436,31	86,81	7,30
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,44								
		Итого за прием пищи:	1450	46,54	23,46	145,80	936,67	0,62	8,68	5,56	4,90	143,26	759,44	168,42	11,76
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,11								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	6,90	12,60	1,78	310,19	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	53	Рис отварной с маслом	180	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	1	Сыр порциями	15	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	535	13,10	37,74	70,94	537,65	310,14	0,44	47,32	0,71	193,11	359,05	87,45	5,55
		Доля суточной потребности в энергии, %					19,77								
Обед															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	6,90	12,60	1,78	310,19	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	53	Рис отварной с маслом	180	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	1	Сыр порциями	15	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	535	13,10	37,74	70,94	537,65	310,14	0,44	47,32	0,71	193,11	359,05	87,45	5,55
		Доля суточной потребности в энергии, %					39,53								
		Итого за прием пищи:	1070	26,20	75,48	141,88	1075,30	620,28	0,88	94,64	1,42	386,22	718,10	174,90	11,10
		Доля суточной потребности в энергии, %					40,26								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	86	Жаркое с мясом	280	6,9	12,9	10,2	184,6	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,13		6,36	25,65	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	24	Фрукты в ассортименте	150	2,1	7,1	12,1	120,8	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
		Итого за прием пищи:	850	14,53	20,64	62,62	511,31	0,48	23,20	17,58	1,92	107,94	441,40	113,80	5,57
		Доля суточной потребности в энергии, %					18,80								
Обед															
	86	Жаркое с мясом	280	6,9	12,9	10,2	184,6	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,13		6,36	25,65	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	24	Фрукты в ассортименте	150	2,1	7,1	12,1	120,8	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
		Итого за прием пищи:	850	14,53	20,64	62,62	511,31	0,48	23,20	17,58	1,92	107,94	441,40	113,80	5,57
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,60								
		Итого за прием пищи:	1700	29,06	41,28	125,24	1022,62	0,96	46,40	35,16	3,84	215,88	882,80	227,60	11,14
		Доля суточной потребности в энергии, %					38,29								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	91	Биточек мясной	100	21,9	17,5	6,9	272,6	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	22	Рагу овощное с маслом	180	1,6	4,68	9,45	87,19	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	113	Чай с сахаром и лимоном	200			3,63	14,36	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	1	Сыр порциями	20	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	670	29,17	54,11	74,58	595,61	310,18	1,08	13,46	3,16	430,36	612,70	96,18	9,60
		Доля суточной потребности в энергии, %					21,90								
Обед															
	91	Биточек мясной	100	21,9	17,5	6,9	272,6	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	22	Рагу овощное с маслом	180	1,6	4,68	9,45	87,19	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	113	Чай с сахаром и лимоном	200			3,63	14,36	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	1	Сыр порциями	20	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	670	29,17	54,11	74,58	595,61	310,18	1,08	13,46	3,16	430,36	612,70	96,18	9,60
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,79								
		Итого за прием пищи:	1340	58,34	108,22	149,16	1191,22	620,36	2,16	26,92	6,32	860,72	1225,40	192,36	19,20
		Доля суточной потребности в энергии, %					44,60								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	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	2,7	3	15,2	98,2	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	154	Компот из яблок	200	0,1		3,63	14,36	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	550	31,25	20,48	41,99	485,18	0,20	0,48	0,00	6,09	98,54	431,09	113,05	3,94
		Доля суточной потребности в энергии, %					17,84								
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	2,7	3	15,2	98,2	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	154	Компот из яблок	200	0,1		3,63	14,36	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	550	31,25	20,48	41,99	485,18	0,20	0,48	0,00	6,09	98,54	431,09	113,05	3,94
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,68								
		Итого за прием пищи:	1100	62,50	40,96	83,98	970,36	0,40	0,96	0,00	12,18	197,08	862,18	226,10	7,88
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,33								

Неделя 3

день 13 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	88	Мясо тушеное	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	670	22,48	39,84	71,58	435,20	310,17	0,68	13,00	1,27	117,20	261,50	80,81	5,33
		Доля суточной потребности в энергии, %					16,00								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	670	22,48	39,84	71,58	435,20	310,17	0,68	13,00	1,27	117,20	261,50	80,81	5,33
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,00								
		Итого за прием пищи:	1340	44,96	79,68	143,16	870,40	620,34	1,36	26,00	2,54	234,40	523,00	161,62	10,66
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,59								

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															
	82	Курица порционная запеченая с сыром	105	26,18	22,2	0,75	305,79	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,13		7,73	31	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	525	33,88	25,33	55,98	594,15	0,84	0,16	0,00	3,34	78,40	418,60	96,15	6,37
		Доля суточной потребности в энергии, %					21,84								
Обед															
	82	Курица порционная запеченая с сыром	105	26,18	22,2	0,75	305,79	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,13		7,73	31	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	525	33,88	25,33	55,98	594,15	0,84	0,16	0,00	3,34	78,40	418,60	96,15	6,37
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,69								
		Итого за прием пищи:	1050	67,76	50,66	111,96	1188,30	1,68	0,32	0,00	6,68	156,80	837,20	192,30	12,74
		Доля суточной потребности в энергии, %					44,49								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	146	Рыба запеченная с сыром	100	18,88	7,07	3,41	151,32	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	114	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	530	24,02	12,73	46,15	398,18	0,25	7,71	5,34	3,32	66,18	398,17	67,79	7,34
		Доля суточной потребности в энергии, %					14,64								
Обед															
	146	Рыба запеченная с сыром	100	18,88	7,07	3,41	151,32	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	114	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	530	24,02	12,73	46,15	398,18	0,25	7,71	5,34	3,32	66,18	398,17	67,79	7,34
		Доля суточной потребности в энергии, %					29,28								
		Итого за прием пищи:	1060	48,04	25,46	92,30	796,36	0,50	15,42	10,68	6,63	132,36	796,34	135,58	14,68
		Доля суточной потребности в энергии, %					29,28								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	119	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,12	8,03	39,92	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	1	Сыр порциями	10	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	560	25,13	58,76	83,41	663,80	310,22	22,75	18,29	1,49	103,99	226,03	86,76	5,65
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,40								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	119	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,12	8,03	39,92	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	1	Сыр порциями	10	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	560	25,13	58,76	83,41	663,80	310,22	22,75	18,29	1,49	103,99	226,03	86,76	5,65
		Доля суточной потребности в энергии, %					48,81								
		Итого за прием пищи:	1120	50,26	117,52	166,82	1327,60	620,44	45,50	36,58	2,98	207,98	452,06	173,52	11,30
		Доля суточной потребности в энергии, %					48,81								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	194	Биточек из птицы	100	18,40	15,80	13,00	267,7	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	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	159	Чай с облепихой	200	0,1		3,63	14,36	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	520	24,25	21,48	54,09	514,78	0,39	10,95	5,81	2,33	428,38	843,54	114,28	11,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					18,93								
Обед															
	194	Биточек из птицы	100	18,40	15,80	13,00	267,7	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	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	159	Чай с облепихой	200	0,1		3,63	14,36	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	520	24,25	21,48	54,09	514,78	0,39	10,95	5,81	2,33	428,38	843,54	114,28	11,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,85								
		Итого за прием пищи:	1040	48,50	42,96	108,18	1029,56	0,78	21,90	11,61	4,66	856,76	1687,08	228,56	22,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,85								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая с сыром	105	21,9	3,8	1,4	127	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2,4	3,3	16,4	104,4	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	40	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	104	Чай с сахаром	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	570	28,07	7,68	47,56	377,92	0,10	0,42	0,17	0,18	203,90	293,50	72,00	3,31
		Доля суточной потребности в энергии, %					13,89								
Обед															
	81	Курица порционная запеченая с сыром	105	21,9	3,8	1,4	127	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2,4	3,3	16,4	104,4	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	40	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	104	Чай с сахаром	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	570	28,07	7,68	47,56	377,92	0,10	0,42	0,17	0,18	203,90	293,50	72,00	3,31
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,79								
		Итого за прием пищи:	1140	56,14	15,36	95,12	755,84	0,20	0,84	0,34	0,36	407,80	587,00	144,00	6,62
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,79								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	178	Бигос с мясом	280	9,44	16,71	5,7	214,96	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	114	Чай с сахаром	200	0,1	0	3,63	14,36	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	730	15,22	17,40	45,15	418,64	0,17	4,49	0,00	2,65	46,68	230,80	76,28	3,77
		Доля суточной потребности в энергии, %					15,39								
Обед															
	178	Бигос с мясом	280	9,44	16,71	5,7	214,96	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	114	Чай с сахаром	200	0,1	0	3,63	14,36	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	730	15,22	17,40	45,15	418,64	0,17	4,49	0,00	2,65	46,68	230,80	76,28	3,77
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,78								
		Итого за прием пищи:	1460	30,44	34,80	90,30	837,28	0,34	8,98	0,00	5,30	93,36	461,60	152,56	7,54
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,78								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	150	Чахохбили	110	14,47	9,82	9,06	173,57	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	64	Макароны отварные с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0	1,3	0	0	7,82	4,4	2,36	0,4
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	575	44,74	39,15	56,26	754,43	0,13	1,64	34,32	0,65	200,63	328,45	72,61	3,59
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,74								
Обед															
	150	Чахохбили	110	14,47	9,82	9,06	173,57	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	64	Макароны отварные с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0	1,3	0	0	7,82	4,4	2,36	0,4
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	575	44,74	39,15	56,26	754,43	0,13	1,64	34,32	0,65	200,63	328,45	72,61	3,59
		Доля суточной потребности в энергии, %					55,47								
		Итого за прием пищи:	1150	89,48	78,30	112,52	1508,86	0,26	3,28	68,64	1,30	401,26	656,90	145,22	7,18
		Доля суточной потребности в энергии, %					55,47								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,1	14	0	0,76	9,34	52,42	19,58	0,88
	50	Картофельное пюре с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	6,5		11,8	49,2	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	620	30,17	27,85	65,73	623,06	0,19	22,50	0,00	4,67	82,77	279,46	82,68	3,25
		Доля суточной потребности в энергии, %					22,91								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	50	Картофельное пюре с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	6,5		11,8	49,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	620	30,17	27,85	65,73	623,06	0,86	0,24	0,00	3,40	85,20	442,60	104,35	6,83
		Доля суточной потребности в энергии, %					45,81								
		Итого за прием пищи:	1240	60,34	55,70	131,46	1246,12	1,05	22,74	0,00	8,07	167,97	722,06	187,03	10,08
		Доля суточной потребности в энергии, %					45,81								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	42	Зрза мясная ленивая	100	0,4	0,1	2,8	17	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	22	Рагу овощное с маслом	180	21	21,48	8,59	312,86	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	25	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4		3,63	14,36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	550	25,07	22,01	35,72	452,48	0,19	12,90	0,76	3,11	390,14	534,98	67,52	7,76
		Доля суточной потребности в энергии, %					16,64								
Обед															
	42	Зрза мясная ленивая	100	0,4	0,1	2,8	17	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	22	Рагу овощное с маслом	180	21	21,48	8,59	312,86	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	25	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4		3,63	14,36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	550	25,07	22,01	35,72	452,48	0,19	12,90	0,76	3,11	390,14	534,98	67,52	7,76
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,27								
		Итого за прием пищи:	1100	50,14	44,02	71,44	904,96	0,38	25,80	1,52	6,22	780,28	1069,96	135,04	15,52
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,27								

Неделя 4

Неделя 4

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецепт уры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,9	17,5	6,9	272,6	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	154	Компот из яблок	200	0,13		6,36	25,65	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	620	32,10	28,43	66,86	659,91	0,17	18,45	0,00	2,24	101,94	362,86	82,97	7,89
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,26								
Обед															
	148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,9	17,5	6,9	272,6	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	154	Компот из яблок	200	0,13		6,36	25,65	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	720	30,23	21,33	62,92	572,36	0,11	8,16	0,00	1,25	72,23	230,70	60,86	8,28
		Доля суточной потребности в энергии, %					45,30								
		Итого за прием пищи:	1340	62,33	49,76	129,78	1232,27	0,28	26,61	0,00	3,49	174,17	593,56	143,83	16,17
		Доля суточной потребности в энергии, %					45,30								