СОГЛАСОВАНО:

_____

_____ _____
(Ф.И.О.) (подпись)

"_____" _____ 20 _____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ "МКШП"

Михин А.С. _____
(Ф.И.О.) (подпись)

"17" 01 20 24 г.

Примерное 20-дневное меню двухразового питания для обучающихся 1-4-х классов (1 смена)

Категории питающихся: подвоз, инвалиды, ОВЗ

Возрастная группа: с 7 лет до 11 лет
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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	56	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25	6,3	0	0,02	1,6	14,4	41,9	7,2	0,5
	59	Блинчики с шоколадным соусом соусом	80/10	8,9	10,3	46,5	254,38	0,28	0	0,02	1,13	60,11	222,18	72,93	2,5
	121	Батон пшеничный	25	1,8	0,68	12,28	63,05	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	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
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0	3,7	15,13	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	этикет.	Фруктовый десерт	200	6,4		5	23	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**445**	**29,13**	**19,23**	**136,27**	**752,11**	**6,66**	**16,16**	**0,64**	**2,85**	**88,11**	**312,08**	**96,53**	**3,92**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27,65**								
Обед															
	30	Щи с мясом и сметаной	250	3	3,14	3,56	54,87	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	64	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	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
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	**840**	**33,31**	**43,77**	**103,16**	**951,69**	**0,31**	**24,56**	**18,30**	**6,34**	**138,28**	**401,24**	**105,78**	**6,92**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**62,64**								
		Итого за прием пищи:	**1285**	**62,44**	**63,00**	**239,43**	**1703,80**	**6,97**	**40,72**	**18,94**	**9,19**	**226,39**	**713,32**	**202,31**	**10,84**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**63,66**								

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															
	81	Курица порционная запеченая	90	24,9	17	0,6	255,3	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	227	Каша гречневая вязкая с маслом	150	2,9	2,6	13,6	89,5	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	44	Сыр сливочный в инд.упаковке	17	0,1	0,25	0,14	72,4	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	25	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200			7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	**502**	**40,70**	**21,65**	**102,96**	**867,70**	**0,37**	**15,72**	**0,13**	**4,33**	**59,09**	**248,06**	**82,32**	**3,98**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,90**								
Обед															
	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	2,49	3,04	6,36	62,75	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,19	5,21	14,38	113,48	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	177	Мясо тушеное	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	**840**	**28,93**	**30,47**	**84,87**	**728,58**	**0,52**	**3,88**	**25,29**	**2,68**	**106,68**	**508,01**	**218,09**	**10,77**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**58,69**								
		Итого за прием пищи:	**1342**	**69,63**	**52,12**	**187,83**	**1596,28**	**0,89**	**19,60**	**25,42**	**7,01**	**165,77**	**756,07**	**300,41**	**14,75**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**59,86**								

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															
	28	Огурцы порционные	60	0,70	0,10	1,70	10,3	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	88	Мясо тушеное	90	17	16,5	8,4	249,9	0,4	0,1	0,005	0,246	30,1	65,3	13,81	0,89
	50	Картофельное пюре с маслом	150	2,19	5,21	14,38	113,48	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	0,18		7,42	29,74	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
		Итого за прием пищи:	**540**	**23,34**	**22,24**	**52,60**	**511,68**	**0,74**	**8,83**	**5,41**	**1,51**	**225,21**	**523,43**	**93,37**	**9,23**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**18,81**								
Обед															
	32	Свекольник с мясом и сметаной	250	2,94	4,41	4,8	71,1	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	88	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0
	65	Спагетти отварные 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
	114	Чай с сахаром	200			5,5	14,36	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
	116	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
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	**840**	**30,49**	**30,03**	**100,39**	**795,45**	**0,28**	**3,92**	**13,40**	**0,36**	**694,85**	**681,79**	**150,99**	**5,98**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48,06**								
		Итого за прием пищи:	**1380**	**53,83**	**52,27**	**152,99**	**1307,13**	**1,02**	**12,75**	**18,80**	**1,87**	**920,06**	**1205,22**	**244,36**	**15,21**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48,75**								

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															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	145	Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	150	12,8	9,8	21,9	227,3	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	121	Батон пшеничный	30	7,2	2,7	49,1	252,2	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	15,13	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,84
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02		3,7	15,13	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,84
		Итого за прием пищи:	**550**	**26,12**	**13,60**	**123,20**	**555,76**	**0,21**	**15,05**	**0,00**	**3,62**	**75,28**	**265,60**	**74,72**	**5,88**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**20,43**								
Обед															
	212	Щи вегетарианские со сметаной	250	3,1	3,1	5,5	62,9	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	193	Котлета мясная	100	15	24,52	2,63	293,5	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	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
	24	Фрукты в ассортименте	150	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
	114	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02		3,7	15,13	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,84
		Итого за прием пищи:	**930**	**29,78**	**37,77**	**99,93**	**870,99**	**0,17**	**1,05**	**0,22**	**1,51**	**115,88**	**330,79**	**85,69**	**5,92**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**52,45**								
		Итого за прием пищи:	**1480**	**55,90**	**51,37**	**223,13**	**1426,75**	**0,38**	**16,10**	**0,22**	**5,13**	**191,16**	**596,39**	**160,41**	**11,80**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**53,21**								

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															
	29	Помидоры порционные	60	0,4	0,3	8,2	36,6	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,5	14,8	6,6	225,2	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
	65	Спагетти отварные с маслом	150	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	20	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
	160	Чай с шиповником	200	0,2	0,3	8,9	39,3	0	70	0	0,38	10,8	1,7	1,7	0,33
		Итого за прием пищи:	**540**	**24,67**	**18,53**	**71,20**	**558,46**	**0,18**	**70,96**	**0,44**	**1,76**	**267,92**	**545,68**	**92,44**	**6,57**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**20,53**								
Обед															
	37	Суп картофельный с мясом	250	3	2,7	5,4	57,8	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
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	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
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,18		7,42	29,74	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	**855**	**51,41**	**40,28**	**106,22**	**999,80**	**0,35**	**4,32**	**0,06**	**6,44**	**414,77**	**558,25**	**127,17**	**6,39**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**57,29**								
		Итого за прием пищи:	**1395**	**76,08**	**58,81**	**177,42**	**1558,26**	**0,53**	**75,28**	**0,50**	**8,20**	**682,69**	**1103,93**	**219,61**	**12,96**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**58,04**								

Неделя 2 *день 6 понедельник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	3,57	3,56	16,67	112,53	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	114	Чай с сахаром	200			5,5	14,36	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	121	Батон пшеничный	30	7,2	2,7	49,1	252,2	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
	этикет.	Коктейль молочный	200	4,09	7,02	40,6	242,1	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**465**	**24,22**	**17,92**	**149,07**	**848,99**	**0,37**	**2,38**	**0,14**	**0,64**	**697,30**	**786,14**	**172,76**	**4,78**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,21**								
Обед															
	43	Суп куриный с вепмишелью	250	2,54	2,49	3,94	48,35	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	89	Гуляш	100	24,9	17	0,6	255,3	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	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
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,02		3,7	15,13	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	**840**	**37,77**	**30,32**	**98,40**	**826,20**	**0,20**	**3,18**	**13,00**	**6,10**	**125,88**	**409,49**	**115,47**	**6,56**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**61,59**								
		Итого за прием пищи:	**1305**	**61,99**	**48,24**	**247,47**	**1675,19**	**0,57**	**5,56**	**13,14**	**6,74**	**823,18**	**1195,63**	**288,23**	**11,34**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**62,74**								

Неделя 2 *день 7 вторник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	81	Курица порционная запеченая	90	26,7	22,04	1,78	310,19	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	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
	95	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0,05	0,05	1,5	41,2	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	**630**	**35,22**	**25,92**	**57,88**	**645,85**	**0,23**	**0,97**	**0,22**	**1,45**	**86,74**	**306,79**	**77,49**	**4,80**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**23,74**								
Обед															
	212	Щи вегетарианские со сметаной	250	0,85	1,39	3,59	30,72	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	85	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	100	15,35	8,66	8	171,18	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	**840**	**27,96**	**20,20**	**105,19**	**715,72**	**0,27**	**12,12**	**18,34**	**3,33**	**86,20**	**430,97**	**91,69**	**9,85**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**50,06**								
		Итого за прием пищи:	**1470**	**63,18**	**46,12**	**163,07**	**1361,57**	**0,50**	**13,09**	**18,56**	**4,78**	**172,94**	**737,76**	**169,18**	**14,65**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**50,93**								

Неделя 2 *день 8 среда*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	23	Ассорти из свежих овощей	60	0,95	0,60	3,20	19	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	75	Рыба тушеная с овощами	90	13,8	3,2	5,1	103,9	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	50	Картофельное пюре с маслом	150	2,19	5,21	14,38	113,48	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	35	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	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	**555**	**20,39**	**9,44**	**50,80**	**374,38**	**0,12**	**5,14**	**34,32**	**0,81**	**186,15**	**332,85**	**74,97**	**3,71**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**13,76**								
Обед															
	48	Уха с рыбой	250	2,94	4,41	4,8	71,1	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	81	Курица порционная запеченая	100	6,9	12,9	10,2	184,6	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	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	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	0,5		11,8	49,2	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	**840**	**22,50**	**28,16**	**110,70**	**795,46**	**0,20**	**14,64**	**0,00**	**2,29**	**132,13**	**428,19**	**105,92**	**5,92**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**43,01**								
		Итого за прием пищи:	**1395**	**42,89**	**37,60**	**161,50**	**1169,84**	**0,32**	**19,78**	**34,32**	**3,10**	**318,28**	**761,04**	**180,89**	**9,63**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**43,51**								

Неделя 2 *день 9 четверг*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	97	Фрукты в ассортименте	100	0,9		8,6	38	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	66	Омлет натуральный	150	10,4	10,9	1,8	146,8	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	197	Бутерброд с сыром	35	8,86	19,75	199,08	654,3	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	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
	115	Какао с молоком	200	3,32	2,57	9,31	74,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**505**	**29,18**	**34,32**	**255,99**	**1094,60**	**0,27**	**27,06**	**5,30**	**6,29**	**113,26**	**325,98**	**77,92**	**3,88**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**40,24**								
Обед															
	34	Суп гороховый с мясом	250	4,5	2,8	6,9	70,5	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	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
	153	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью	100	13,91	11,11	13,67	211,53	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
	114	Чай с сахаром	200			5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**840**	**28,44**	**24,69**	**114,37**	**794,75**	**0,87**	**0,24**	**0,00**	**3,40**	**107,70**	**442,60**	**104,35**	**7,13**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**69,46**								
		Итого за прием пищи:	**1345**	**57,62**	**59,01**	**370,36**	**1889,35**	**1,14**	**27,30**	**5,30**	**9,69**	**220,96**	**768,58**	**182,27**	**11,01**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**70,94**								

Неделя 2 *день 10 пятница*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	89	Гуляш	90	18,47	30,48	4,08	367,62	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	53	Рис отварной с маслом	150	2,67	3,33	27	148	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	44	Сыр сливочный в инд.упаковке	17	1,86	7,12	10,04	114,37	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	25	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	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	**502**	**26,67**	**41,46**	**73,42**	**785,45**	**0,22**	**12,90**	**0,76**	**3,16**	**401,24**	**600,38**	**87,02**	**8,60**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,88**								
Обед															
	31	Борщ с мясом и сметаной	250	2,87	4,39	4,37	69,02	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	91	Биточек мясной	100	19,8	13,3	9,2	235,3	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	22	Рагу овощное с маслом	180	1,6	4,68	9,45	87,19	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	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
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,05	0,05	1,5	41,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	**780**	**26,86**	**22,78**	**40,76**	**516,97**	**0,51**	**3,86**	**12,29**	**2,68**	**90,68**	**497,01**	**209,09**	**8,57**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**47,88**								
		Итого за прием пищи:	**1282**	**53,53**	**64,24**	**114,18**	**1302,42**	**0,73**	**16,76**	**13,05**	**5,84**	**491,92**	**1097,39**	**296,11**	**17,17**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48,94**								

Неделя 3 *день 11 понедельник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	60	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	3,51	3,16	16,96	109,79	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,077	0	0,026	0,9	31,48	51,47	10,53	0,61
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6		310	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
	119	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,7	49,1	252,2	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	этикет.	Коктейль молочный	200	4,09	7,02	40,6	242,1	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**625**	**45,40**	**37,58**	**160,66**	**1155,75**	**0,24**	**0,92**	**0,03**	**2,36**	**206,70**	**315,95**	**89,50**	**3,74**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**42,49**								
Обед															
	41	Суп картофельный с мясом	250	3,33	2,76	4,37	55,79	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,6	6,2	15,9	161,7	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	114	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	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:	**780**	**33,80**	**24,19**	**53,07**	**565,31**	**0,14**	**1,05**	**0,22**	**1,45**	**100,14**	**314,45**	**81,57**	**5,58**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**63,27**								
		Итого за прием пищи:	**1405**	**79,20**	**61,77**	**213,73**	**1721,06**	**0,37**	**1,97**	**0,25**	**3,81**	**306,84**	**630,40**	**171,07**	**9,32**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**64,84**								

Неделя 3 *день 12 вторник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	28	Огурцы порционные	60	0,7	0,1	1,7	10,3	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	88	Мясо тушеное	90	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	150	2,19	5,21	14,38	113,48	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
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	**550**	**21,38**	**30,36**	**46,61**	**554,74**	**0,84**	**2,36**	**0,00**	**3,50**	**78,60**	**418,60**	**96,15**	**6,39**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**20,39**								
Обед															
	31	Борщ с мясом и сметаной	250	2,87	4,39	4,37	69,02	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	81	Курица порционная запеченая	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	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
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,9	0,6	6,6	34,95	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
		Итого за прием пищи:	**780**	**29,08**	**38,53**	**58,09**	**704,95**	**0,66**	**2,64**	**12,36**	**2,75**	**350,93**	**789,58**	**272,97**	**9,96**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46,31**								
		Итого за прием пищи:	**1330**	**50,46**	**68,89**	**104,70**	**1259,69**	**1,50**	**5,00**	**12,36**	**6,25**	**429,53**	**1208,18**	**369,12**	**16,35**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**47,06**								

Неделя 3 *день 13 среда*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,40		11,30	46	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	14,1	10,4	20	232,5	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	121	Батон пшеничный	20	7,2	2,7	49,1	252,2	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	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	116	Горячий шоколад	200	1,6	1,6	7,3	50,4	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**540**	**24,44**	**14,92**	**95,14**	**617,36**	**0,25**	**7,79**	**5,34**	**3,34**	**65,58**	**378,57**	**71,39**	**7,24**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22,70**								
Обед															
	30	Щи с мясом и сметаной	250	3	3,14	3,56	54,87	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	88	Мясо тушеное	100	18,47	30,48	4,08	267,62	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	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
	113	Чай с сахаром	200	0,02		3,7	15,13	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**930**	**29,46**	**36,75**	**70,14**	**640,98**	**0,31**	**24,54**	**5,30**	**6,34**	**144,78**	**390,24**	**96,78**	**5,02**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46,26**								
		Итого за прием пищи:	**1470**	**53,90**	**51,67**	**165,28**	**1258,34**	**0,56**	**32,33**	**10,64**	**9,68**	**210,36**	**768,81**	**168,17**	**12,26**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46,26**								

Неделя 3 *день 14 четверг*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6		310	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	269	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	15,49	17,985,79	249,12	207,72	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	64	Макароны отварные с маслом	150	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	119	Хлеб пшеничный	25	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	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	**500**	**47,64**	**26,73**	**304,04**	**804,82**	**0,44**	**23,97**	**17,58**	**1,83**	**114,80**	**369,03**	**100,76**	**4,95**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**29,59**								
Обед															
	213	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,7	11,1	16,2	231,2	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	267,62	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	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
	102	Отвар из шиповника	200	0,5		11,8	49,2	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,60	242,1	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
		Итого за прием пищи:	**840**	**45,98**	**52,41**	**122,24**	**1055,44**	**0,36**	**10,90**	**5,34**	**7,19**	**159,71**	**623,20**	**132,89**	**9,28**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**68,39**								
		Итого за прием пищи:	**1340**	**93,62**	**79,14**	**426,28**	**1860,26**	**0,80**	**34,87**	**22,92**	**9,02**	**274,51**	**992,23**	**233,65**	**14,23**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**68,39**								

Неделя 3 *день 15 пятница*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	100	0,40		11,30	46	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	66	Омлет натуральный	150	12,5	13	1,8	174,3	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	197	Горячий бутерброд на батоне	60	9,67	8,86	19,75	199,08	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
	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
	159	Чай с облепихой	200	0,1		9,9	40	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**530**	**24,09**	**22,13**	**52,05**	**504,70**	**0,38**	**11,03**	**5,81**	**2,34**	**424,08**	**802,14**	**102,98**	**10,62**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**18,56**								
Обед															
	34	Суп гороховый с мясом	250	4,5	2,8	6,9	70,5	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	194	Биточек из птицы	100	18,47	30,48	4,08	267,62	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,19	5,21	14,38	113,48	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	1,42	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		8,15	33,3	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	**840**	**32,90**	**45,99**	**96,67**	**844,32**	**0,23**	**4,71**	**0,01**	**3,37**	**118,34**	**277,31**	**101,93**	**5,55**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**49,60**								
		Итого за прием пищи:	**1370**	**56,99**	**68,12**	**148,72**	**1349,02**	**0,61**	**15,74**	**5,82**	**5,71**	**542,42**	**1079,45**	**204,91**	**16,17**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**49,60**								

Неделя 4 *день 16 понедельник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	59	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	3,8	5,8	13	119,3	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	301	Оладьи с джемом	50/10	4,45	15,95	29,69	281,02	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	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
	114	Чай с сахаром	200			5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	этикет.	Коктейль молочный	200	4,09	7,02	40,6	242,1	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**440**	**15,89**	**29,25**	**111,35**	**774,10**	**0,12**	**0,50**	**0,17**	**0,24**	**210,70**	**317,50**	**80,20**	**3,77**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,46**								
Обед															
	177	Филе птицы тушеное с овощами	100	19,8	13,3	9,2	235,3	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	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
	113	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	**780**	**29,14**	**19,86**	**73,90**	**596,56**	**0,25**	**7,06**	**0,00**	**6,44**	**125,10**	**356,70**	**99,43**	**7,45**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**50,39**								
		Итого за прием пищи:	**1220**	**45,03**	**49,11**	**185,25**	**1370,66**	**0,37**	**7,56**	**0,17**	**6,68**	**335,80**	**674,20**	**179,63**	**11,22**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**50,39**								

Неделя 4 *день 17 вторник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	152	Котлета мясная	90	18,47	30,48	4,08	267,62	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	53	Рис отварной с маслом	150	2,67	3,33	27	148	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	25	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
	95	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0,05	0,05	10,4	41,6	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	**635**	**25,14**	**34,34**	**75,34**	**620,54**	**0,30**	**4,44**	**0,01**	**3,37**	**71,85**	**255,72**	**86,40**	**4,78**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22,81**								
Обед															
	178	Бигос с мясом	280	15	24,52	2,63	293,5	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	0,03	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			5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**960**	**25,41**	**30,86**	**59,86**	**624,41**	**0,45**	**23,78**	**17,58**	**1,89**	**97,45**	**371,44**	**93,43**	**4,92**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**45,77**								
		Итого за прием пищи:	**1595**	**50,55**	**65,20**	**135,20**	**1244,95**	**0,75**	**28,22**	**17,59**	**5,26**	**169,30**	**627,16**	**179,83**	**9,70**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**45,77**								

Неделя 4 *день 18 среда*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,40		11,30	46	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	282	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	150	9,99	15,3	6,7	21,73	0	1,3	0	0	7,82	4,4	2,36	0,4
	44	Сыр сливочный в инд.упаковке	17	0,1	0,25	0,14	72,4	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	121	Батон пшеничный	20	7,2	2,7	49,1	252,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02		3,7	15,13	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**557**	**18,85**	**18,47**	**78,38**	**443,72**	**0,13**	**1,80**	**34,32**	**0,72**	**180,63**	**311,05**	**69,51**	**3,37**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**16,31**								
Обед															
	31	Борщ с мясом и сметаной	250	2,87	4,39	4,37	69,02	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	88	Мясо тушеное	100	15,59	12,84	10,85	222,68	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	**780**	**26,13**	**20,36**	**68,22**	**563,42**	**0,14**	**3,17**	**0,22**	**1,61**	**86,78**	**306,79**	**77,49**	**4,80**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**37,03**								
		Итого за прием пищи:	**1337**	**44,98**	**38,83**	**146,60**	**1007,14**	**0,27**	**4,97**	**34,54**	**2,33**	**267,41**	**617,84**	**147,00**	**8,17**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**37,03**								

Неделя 4 *день 19 четверг*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	150	24,4	23,6		310	0,03	2,67	0	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54
	146	Рыба запеченная с сыром	90	21,4	3,8	3,5	134,3	0,1	14	0	0,76	9,34	52,42	19,58	0,88
	50	Картофельное пюре с маслом	150	2,19	5,21	14,38	113,48	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04
	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
	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:	**640**	**57,76**	**33,04**	**50,38**	**715,24**	**0,19**	**22,50**	**0,00**	**4,67**	**82,77**	**279,46**	**82,68**	**3,25**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**26,30**								
Обед															
	37	Суп картофельный с мясом	250	3	2,7	5,4	57,8	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	64	Макароны отварные с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	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
	114	Компот из сухофруктов	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:	**780**	**24,04**	**30,98**	**61,23**	**621,92**	**0,86**	**0,24**	**0,00**	**3,40**	**85,20**	**442,60**	**104,35**	**6,83**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**49,16**								
		Итого за прием пищи:	**1420**	**81,80**	**64,02**	**111,61**	**1337,16**	**1,05**	**22,74**	**0,00**	**8,07**	**167,97**	**722,06**	**187,03**	**10,08**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**49,16**								

Неделя 4 *день 20 пятница*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	29	Помидоры порционные	60	0,4		11,3	46	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	89	Гуляш	90	18,47	30,48	4,08	367,62	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	65	Спагетти отварные с маслом	150	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	25	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	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	**545**	**26,84**	**33,71**	**74,48**	**718,18**	**0,22**	**12,90**	**0,76**	**3,16**	**401,24**	**600,38**	**87,02**	**8,60**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**26,40**								
Обед															
	144	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	2,33	3,65	3,54	56,26	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	42	Зраза мясная ленивая	100	21	21,48	8,59	312,86	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	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
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		8,15	33,3	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	**780**	**28,30**	**30,24**	**50,43**	**597,87**	**0,26**	**7,79**	**5,34**	**3,33**	**83,44**	**427,63**	**86,77**	**8,42**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48,38**								
		Итого за прием пищи:	**1325**	**55,14**	**63,95**	**124,91**	**1316,05**	**0,48**	**20,69**	**6,10**	**6,49**	**484,68**	**1028,01**	**173,79**	**17,02**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48,38**								