СОГЛАСОВАНО:

_____

_____ _____
(Ф.И.О.) (подпись)

"_____" _____ 20 _____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ "МКШП"

_____ _____
МИХИН А.С. (Ф.И.О.) (подпись)

"27" _____ 20 2024 г.

Примерное 20-дневное меню двухразового питания для обучающихся 1-4-х классов (2 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															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	6,3	0	0,02	1,6	14,4	41,9	7,2	0,5
	30	Щи с мясом и сметаной	200	3	3,14	3,56	54,87	0,28	0	0,02	1,13	60,11	222,18	72,93	2,5
	504	Плов из булгура с мясом	250	10,76	13,26	16,15	226,83	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,22	240	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	**850**	**27,14**	**18,20**	**119,85**	**778,74**	**6,64**	**8,00**	**0,34**	**2,79**	**89,52**	**351,28**	**106,13**	**4,14**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,63**								
Обед															
	56	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	6,31	7,15	31,59	215,25	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	1	Сыр порциями	15	0,8	72,2	1,3	654,3	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
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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
		Итого за прием пищи:		**10,78**	**79,78**	**70,39**	**1038,17**	**0,45**	**25,44**	**5,37**	**6,57**	**369,17**	**675,15**	**156,58**	**5,33**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**66,80**								
		Итого за прием пищи:	**850**	**37,92**	**97,98**	**190,24**	**1816,91**	**7,09**	**33,44**	**5,71**	**9,36**	**458,69**	**1026,43**	**262,71**	**9,47**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**67,85**								

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															
	133	Каша кукурузная молочная с маслом	60	2,2	0,4	14,7	68	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	2,49	3,04	6,36	62,75	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	150	Чахохбили	90	22,5	17,3	2,6	255,7	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
	50	Картофельное пюре с маслом	15	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	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
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	**615**	**42,31**	**27,75**	**125,82**	**946,88**	**0,40**	**17,91**	**0,13**	**4,22**	**70,31**	**313,46**	**101,82**	**4,83**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**34,81**								
Обед															
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	0,6	255,3	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	114	Чай с сахаром	200			7,2	29,2	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
		Итого за прием пищи:	**530**	**32,24**	**20,76**	**46,64**	**508,96**	**0,51**	**1,66**	**12,29**	**2,52**	**90,48**	**497,01**	**209,09**	**8,55**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**53,52**								
		Итого за прием пищи:	**1145**	**74,55**	**48,51**	**172,46**	**1455,84**	**0,91**	**19,57**	**12,42**	**6,74**	**160,79**	**810,47**	**310,91**	**13,38**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**54,80**								

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
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	2,94	4,41	4,8	71,1	0,4	0,1	0,005	0,246	30,1	65,3	13,81	0,89
	269	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	15,49	17,985,79	5,79	249,12	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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	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	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
		Итого за прием пищи:	**750**	**26,70**	**7,64**	**65,29**	**602,24**	**0,81**	**8,79**	**5,42**	**1,79**	**365,59**	**747,45**	**148,06**	**10,13**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22,14**								
Обед															
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0
	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	0	0	0	0,21	0	0	0,02
	24	Фрукты в ассортименте	150	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	**680**	**25,21**	**35,30**	**98,35**	**821,60**	**0,07**	**0,32**	**0,30**	**0,11**	**214,61**	**191,00**	**37,75**	**1,71**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**52,35**								
		Итого за прием пищи:	**1430**	**51,91**	**42,94**	**163,64**	**1423,84**	**0,88**	**9,11**	**5,72**	**1,90**	**580,20**	**938,45**	**185,81**	**11,84**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**53,16**								

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	100	0,4		11,3	46	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	46/1	Суп из овощей с гренками	200	1,4	2,59	6,85	38,89	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	193	Котлета мясная	90	18,47	30,48	367,62	252,2	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	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	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	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	**780**	**28,74**	**37,00**	**440,67**	**632,75**	**0,27**	**18,97**	**0,00**	**3,66**	**104,68**	**386,40**	**113,52**	**9,14**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**23,26**								
Обед															
	89	Гуляш	100	15	24,52	2,63	293,5	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
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	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
		Итого за прием пищи:	**680**	**26,79**	**34,67**	**97,09**	**818,61**	**0,15**	**5,28**	**0,22**	**1,45**	**95,84**	**299,13**	**73,41**	**4,31**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**53,36**								
		Итого за прием пищи:	**1460**	**55,53**	**71,67**	**537,76**	**1451,36**	**0,42**	**24,25**	**0,22**	**5,11**	**200,52**	**685,53**	**186,93**	**13,45**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**54,21**								

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															
	13	Маринад из моркови	60	1,86	7,12	10,04	114,37	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	37	Суп картофельный с мясом	200	3	2,7	5,4	57,8	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
	75	Рыба тушеная с овощами	90	13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	53	Рис отварной с маслом	150	2,67	3,33	27	148	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	40	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:	**785**	**24,82**	**16,88**	**75,44**	**561,53**	**0,21**	**3,16**	**0,44**	**1,59**	**268,42**	**609,38**	**110,24**	**7,10**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**20,64**								
Обед															
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	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
	160	Чай с шиповником	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	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	24	Фрукты в ассортименте	100	0,4		11,3	46	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
		Итого за прием пищи:	**705**	**53,14**	**48,55**	**113,42**	**1110,40**	**0,50**	**32,65**	**0,06**	**8,42**	**329,69**	**768,97**	**180,34**	**10,82**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**61,47**								
		Итого за прием пищи:	**1490**	**77,96**	**65,43**	**188,86**	**1671,93**	**0,71**	**35,81**	**0,50**	**10,01**	**598,11**	**1378,35**	**290,58**	**17,92**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**62,23**								

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															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	35	Суп куриный с вермишелью	200	2,4	3,8	4,5	61,8	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	89	Гуляш	90	18,47	30,48	4,08	367,62	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	53	Рис отварной с маслом	150	3,85	3,36	22,84	129,34	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	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	**840**	**28,52**	**38,07**	**69,78**	**738,67**	**0,39**	**6,45**	**13,14**	**0,62**	**566,22**	**750,94**	**183,96**	**7,19**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27,16**								
Обед															
	123	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	3,57	3,56	16,67	112,53	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	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
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6		310	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	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
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	**415**	**31,92**	**27,64**	**56,03**	**600,21**	**0,33**	**1,48**	**13,07**	**4,25**	**369,05**	**638,87**	**154,11**	**6,92**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**49,22**								
		Итого за прием пищи:	**1255**	**60,44**	**65,71**	**125,81**	**1338,88**	**0,72**	**7,93**	**26,21**	**4,87**	**935,27**	**1389,81**	**338,07**	**14,11**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**50,22**								

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															
	172	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	7,1	41	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	212	Щи вегетарианские со сметаной	200	0,85	1,39	3,59	30,72	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	85	Печень По-строгановски	90	15,3	8,6	3,7	153,5	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	64	Макароны 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	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	1,14	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:	**825**	**26,87**	**13,37**	**63,39**	**523,78**	**0,26**	**0,97**	**0,22**	**1,50**	**97,84**	**372,19**	**96,99**	**5,64**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**19,26**								
Обед															
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	0,6	255,3	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	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	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	24	Фрукты в ассортименте	150	4,09	7,02	40,6	242,1	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
		Итого за прием пищи:	**680**	**37,19**	**27,85**	**90,86**	**771,51**	**0,34**	**26,31**	**5,34**	**4,32**	**100,35**	**558,47**	**108,72**	**9,26**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**47,62**								
		Итого за прием пищи:	**1505**	**64,06**	**41,22**	**154,25**	**1295,29**	**0,60**	**27,28**	**5,56**	**5,82**	**198,19**	**930,66**	**205,71**	**14,90**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48,33**								

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															
	29	Помидоры порционные	60	1,10	0,20	3,80	23	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	48	Уха с рыбой	200	2,9	2,4	4	48,7	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	270	Курица запеченая с соусом и зеленью	90	26,7	22,04	1,78	310,19	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	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	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	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	**740**	**39,17**	**28,57**	**64,48**	**677,55**	**0,17**	**6,94**	**34,32**	**0,70**	**211,05**	**412,25**	**102,47**	**7,33**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**24,91**								
Обед															
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,19	5,21	14,38	113,48	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58
	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
	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
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	**590**	**20,16**	**8,84**	**63,28**	**420,84**	**0,17**	**14,66**	**13,00**	**2,24**	**114,53**	**373,79**	**95,42**	**6,98**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**40,38**								
		Итого за прием пищи:	**1330**	**59,33**	**37,41**	**127,76**	**1098,39**	**0,34**	**21,60**	**47,32**	**2,94**	**325,58**	**786,04**	**197,89**	**14,31**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**41,30**								

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															
	28	Огурцы порционные	60	0,7	0,1	1,7	10,3	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	34	Суп гороховый с мясом	200	4,5	2,8	6,9	70,5	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	86	Жаркое с мясом	250	6,9	12,9	10,2	184,6	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
	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:	**910**	**17,68**	**16,44**	**60,18**	**475,40**	**0,42**	**28,00**	**5,36**	**6,33**	**259,83**	**566,73**	**137,41**	**6,45**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**17,48**								
Обед															
	53	Рис отварной с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	153	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	114	Чай с сахаром	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
	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
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
	24	Фрукты в ассортименте	150	4,09	7,02	40,6	242,1	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
		Итого за прием пищи:	**740**	**34,44**	**47,75**	**139,98**	**1138,38**	**0,84**	**16,65**	**0,00**	**2,01**	**129,15**	**494,76**	**99,23**	**7,61**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**59,33**								
		Итого за прием пищи:	**1650**	**52,12**	**64,19**	**200,16**	**1613,78**	**1,26**	**44,65**	**5,36**	**8,34**	**388,98**	**1061,49**	**236,64**	**14,06**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**59,97**								

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															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	2,87	4,39	4,37	69,02	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	91	Биточек мясной	90	21,9	17,5	6,9	272,6	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	22	Рагуовощное с маслом	150	1,6	4,68	9,45	87,19	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
	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
		Итого за прием пищи:	**860**	**30,04**	**27,00**	**58,22**	**597,43**	**0,29**	**9,08**	**13,37**	**0,44**	**316,55**	**523,77**	**139,58**	**6,59**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**21,96**								
Обед															
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	89	Гуляш	100	19,8	13,3	9,2	235,3	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	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	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	**530**	**25,06**	**17,04**	**53,94**	**508,76**	**0,60**	**1,32**	**12,29**	**2,52**	**58,63**	**472,25**	**203,79**	**8,15**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**40,67**								
		Итого за прием пищи:	**1390**	**55,10**	**44,04**	**112,16**	**1106,19**	**0,89**	**10,40**	**25,66**	**2,96**	**375,18**	**996,02**	**343,37**	**14,74**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**41,48**								

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															
	172	Горошек консервированный	60	3,1	0,2	7,1	41	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53
	41	Суп картофельный с фасолью	200	3,33	2,76	4,37	55,79	0,077	0	0,026	0,9	31,48	51,47	10,53	0,61
	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
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	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	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	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	**740**	**31,18**	**21,59**	**68,79**	**600,19**	**0,24**	**1,03**	**0,03**	**2,29**	**228,35**	**354,94**	**108,13**	**4,15**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22,07**								
Обед															
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	89	Гуляш	100	5,1	3,5	26,8	158,8	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	98	Компот из сухофруктов	200	0,13	0	6,36	25,65	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	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	**740**	**13,60**	**6,63**	**103,26**	**533,81**	**0,16**	**1,01**	**26,22**	**1,45**	**118,58**	**328,79**	**95,49**	**9,18**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**41,69**								
		Итого за прием пищи:	**1480**	**44,78**	**28,22**	**172,05**	**1134,00**	**0,39**	**2,04**	**26,25**	**3,74**	**346,93**	**683,73**	**203,62**	**13,33**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**42,50**								

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															
	24	Фрукты в ассортименте	100	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	2,87	4,39	4,37	69,02	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	82	Курица порционная запеченная с сыром	95	26,18	22,2	0,75	305,79	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	**785**	**37,15**	**29,72**	**70,28**	**703,82**	**0,18**	**4,57**	**13,00**	**2,64**	**74,54**	**243,46**	**87,31**	**6,66**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**25,88**								
Обед															
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,19	5,21	14,38	113,48	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	89	Мясо тушеное	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	0,22	0,1	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	**530**	**23,42**	**36,15**	**41,90**	**594,56**	**0,26**	**3,86**	**12,29**	**0,60**	**73,22**	**246,36**	**41,10**	**2,96**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**47,73**								
		Итого за прием пищи:	**1315**	**60,57**	**65,87**	**112,18**	**1298,38**	**0,44**	**8,43**	**25,29**	**3,24**	**147,76**	**489,82**	**128,41**	**9,62**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48,69**								

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															
	29	Помидоры порционные	60	1,10	0,20	3,80	23	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	30	Щи с мясом и сметаной	200	3	3,14	3,56	54,87	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	182	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	18,88	7,07	3,41	151,32	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	50	Картофельное пюре с маслом	150	2,19	5,21	14,38	113,48	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	119	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	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
	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:	**795**	**28,11**	**16,08**	**52,99**	**474,13**	**0,29**	**11,79**	**5,34**	**3,38**	**86,98**	**436,17**	**83,99**	**10,60**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**17,43**								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	18,47	30,48	4,08	267,62	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,05	0,05	1,5	41,2	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
	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
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	**590**	**26,49**	**33,66**	**64,38**	**612,18**	**0,22**	**2,70**	**13,01**	**4,93**	**88,01**	**274,64**	**64,23**	**5,12**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**39,94**								
		Итого за прием пищи:	**1385**	**54,60**	**49,74**	**117,37**	**1086,31**	**0,51**	**14,49**	**18,35**	**8,31**	**174,99**	**710,81**	**148,22**	**15,72**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**39,94**								

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															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	272	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,76	2,42	7,24	61,69	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	285	Гуляш - по венгерски	90	16,02	15,2	4,63	220,06	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	53	Рис отварной с маслом	150	2,67	3,33	27	148	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
	101	Отвар из шиповника	200	0,12		8,03	39,92	0	70	0	0,38	10,8	1,7	1,7	0,33
		Итого за прием пищи:	**840**	**25,24**	**21,38**	**78,90**	**623,93**	**0,25**	**92,48**	**18,29**	**1,92**	**101,74**	**271,54**	**92,43**	**6,33**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22,94**								
Обед															
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	177	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	102	Компот из сухофруктов	200	0,5		11,8	49,2	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	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
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	**590**	**26,27**	**18,02**	**74,25**	**573,25**	**0,19**	**0,77**	**13,00**	**6,04**	**127,59**	**398,28**	**118,08**	**5,79**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**44,01**								
		Итого за прием пищи:	**1430**	**51,51**	**39,40**	**153,15**	**1197,18**	**0,44**	**93,25**	**31,29**	**7,96**	**229,33**	**669,82**	**210,51**	**12,12**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**44,01**								

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															
	13	Маринад из моркови	60	1,86	7,12	10,04	114,37	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	34	Суп гороховый с мясом	200	4,5	2,8	6,9	70,5	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	194	Биточек из птицы	90	9,67	8,86	19,75	199,08	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
	50	Картофельное пюре с маслом	150	2,19	5,21	14,38	113,48	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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
	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	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	**775**	**21,77**	**24,47**	**79,13**	**629,11**	**0,56**	**12,01**	**5,88**	**2,62**	**695,63**	**1160,11**	**186,36**	**12,87**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**23,13**								
Обед															
	86	Жаркое с мясом	280	6,9	12,9	10,2	184,6	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	159	Чай с облепихой	200	0,1	0	8,15	33,3	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	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
	24	Фрукты в ассортименте	150	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	**860**	**19,14**	**23,20**	**88,41**	**647,82**	**0,22**	**4,44**	**0,01**	**3,37**	**94,19**	**255,72**	**86,40**	**5,06**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46,95**								
		Итого за прием пищи:	**1635**	**40,91**	**47,67**	**167,54**	**1276,93**	**0,78**	**16,45**	**5,89**	**5,99**	**789,82**	**1415,83**	**272,76**	**17,93**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46,95**								

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															
	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
	37	Суп картофельный с мясом	200	3	2,7	5,4	57,8	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	177	Филе птицы тушеное с овощами	90	17,52	14,84	1,79	211,63	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	2,4	3,3	16,4	104,4	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	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	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	**845**	**27,09**	**21,42**	**64,65**	**566,35**	**0,28**	**10,19**	**5,34**	**1,55**	**221,88**	**499,52**	**85,64**	**7,82**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**20,82**								
Обед															
	59	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	3,8	5,8	13	119,3	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	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
	2	Масло сливочное порциями	20	0,8	72,2	1,3	654,3	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,02		3,7	15,13	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	**480**	**12,38**	**85,45**	**90,60**	**1185,09**	**0,38**	**8,09**	**5,34**	**5,22**	**152,68**	**580,42**	**106,47**	**8,85**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**64,39**								
		Итого за прием пищи:	**1325**	**39,47**	**106,87**	**155,25**	**1751,44**	**0,66**	**18,28**	**10,68**	**6,77**	**374,56**	**1079,94**	**192,11**	**16,67**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**64,39**								

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															
	28	Огурцы порционные	60	0,7	0,1	1,7	10,3	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	2,84	3,21	4,23	59,19	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	178	Бигос с мясом	240	9,44	16,71	5,7	214,96	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	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	40	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	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	**935**	**18,79**	**20,71**	**53,81**	**499,42**	**0,24**	**8,83**	**0,01**	**3,42**	**83,11**	**321,12**	**105,90**	**5,63**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**18,36**								
Обед															
	152	Котлета мясная	100	18,47	30,48	4,08	267,62	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	53	Рис отварной с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	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
	95	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0,05	0,05	1,5	41,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**590**	**30,18**	**40,68**	**93,68**	**808,28**	**0,46**	**23,18**	**17,58**	**1,86**	**117,64**	**370,00**	**92,25**	**4,92**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48,08**								
		Итого за прием пищи:	**1525**	**48,97**	**61,39**	**147,49**	**1307,70**	**0,70**	**32,01**	**17,59**	**5,28**	**200,75**	**691,12**	**198,15**	**10,55**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48,08**								

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	100	0,40		11,30	46	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	2,87	4,39	4,37	69,02	0	1,3	0	0	7,82	4,4	2,36	0,4
	150	Чахохбили	90	14,47	9,82	9,05	173,57	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	50	Картофельное пюре с маслом	150	2,19	5,21	14,38	113,48	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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
	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:	**790**	**23,60**	**19,95**	**71,40**	**557,53**	**0,16**	**5,72**	**34,32**	**0,71**	**198,93**	**366,45**	**88,81**	**6,55**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**20,50**								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
	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:	**590**	**26,76**	**34,67**	**97,93**	**822,16**	**0,15**	**3,09**	**0,22**	**1,61**	**95,72**	**299,13**	**73,41**	**4,30**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**50,72**								
		Итого за прием пищи:	**1380**	**50,36**	**54,62**	**169,33**	**1379,69**	**0,31**	**8,81**	**34,54**	**2,32**	**294,65**	**665,58**	**162,22**	**10,85**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**50,72**								

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															
	29	Помидоры порционные	60	1,1	0,2	3,8	23	0,03	2,67	0	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54
	47/1	Суп из тыквы с гренками	200	2,06	7,6	9,41	115,39	0,1	14	0	0,76	9,34	52,42	19,58	0,88
	88	Мясо тушеное	90	15	24,52	2,63	293,5	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04
	64	Макароны 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
	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:	**740**	**32,23**	**35,45**	**75,14**	**738,45**	**0,22**	**22,50**	**0,00**	**4,72**	**93,87**	**344,86**	**102,18**	**4,09**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27,15**								
Обед															
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,19	5,21	14,38	113,48	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	146	Рыба запеченная с сыром	100	21,4	3,8	3,5	134,3	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	114	Чай с сахаром	200			5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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:	**590**	**30,95**	**16,46**	**84,68**	**612,50**	**0,87**	**0,16**	**0,00**	**3,40**	**94,14**	**434,94**	**100,27**	**6,33**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**49,67**								
		Итого за прием пищи:	**1330**	**63,18**	**51,91**	**159,82**	**1350,95**	**1,09**	**22,66**	**0,00**	**8,12**	**188,01**	**779,80**	**202,45**	**10,42**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**49,67**								

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															
	23	Ассорти из свежих овощей	60	0,95	0,6	3,2	19	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	144	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	2,33	3,65	3,54	56,26	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	42	Зраза мясная ленивая	90	21	21,48	8,59	312,86	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	22	Рагу овощное с маслом	150	1,6	4,68	9,45	87,19	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	40	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	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	**785**	**29,25**	**30,84**	**50,98**	**597,93**	**0,25**	**8,98**	**0,76**	**3,27**	**405,14**	**675,78**	**106,72**	**7,10**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**21,98**								
Обед															
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,30	2,70	26,80	149,1	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	154	Компот из яблок	200	0,1		8,15	33,3	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
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	**590**	**30,23**	**40,63**	**100,33**	**900,38**	**0,27**	**7,71**	**5,34**	**3,33**	**92,38**	**419,97**	**82,69**	**7,92**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**55,08**								
		Итого за прием пищи:	**1375**	**59,48**	**71,47**	**151,31**	**1498,31**	**0,52**	**16,69**	**6,10**	**6,60**	**497,52**	**1095,75**	**189,41**	**15,02**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**55,08**								