

СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.) _____ (подпись)

" ____ " _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

_____ директор МАУ "МКШП"

_____ Михин А.С.

_____ (Ф.И.О.) _____ (подпись)

" 22 " августа 20 25 г.

**Примерное 24-дневное меню
двухразового питания для обучающихся
5-11-х классов**

Категории питающихся: подвоз, инвалиды, ОВЗ

Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: осенний

2025 г.

Неделя 1

день 1 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	504	Плов с мясом	250	11,4	4,5	15,2	146,1	6,3	0	0,02	1,6	14,4	41,9	7,2	0,5
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0,28	0	0,02	1,13	60,11	222,18	72,93	2,5
	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	500	24,30	6,30	102,12	581,76	6,63	0,08	0,04	2,84	92,41	353,48	107,83	4,30
		Доля суточной потребности в энергии, %					21,39								
Обед															
	1	Сыр порциями	20	24,4	23,6	0	310	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	125	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	5,1	3,5	26,8	158,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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	0,7	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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	0,40		11,30	46	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
		Итого за прием пищи:	760	65,36	66,00	169,70	1560,18	0,35	24,80	39,62	6,83	286,09	559,49	119,83	5,77
		Доля суточной потребности в энергии, %					78,75								
		Итого за прием пищи:	1260	89,66	72,30	271,82	2141,94	6,98	24,88	39,66	9,67	378,50	912,97	227,66	10,07
		Доля суточной потребности в энергии, %					79,53								

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	100	24,9	17	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	4,8	3,4	22,6	140,2	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	0,16	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	42,72	22,30	113,82	846,00	0,37	13,52	0,13	4,17	58,89	248,06	82,32	3,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,10								
Обед															
	63	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
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,22	240	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		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	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	840	38,78	39,08	163,31	1183,11	0,52	3,86	12,29	2,68	113,18	497,01	209,09	8,87
		Доля суточной потребности в энергии, %					74,60								
		Итого за прием пищи:	1370	81,50	61,38	277,13	2029,11	0,89	17,38	12,42	6,85	172,07	745,07	291,41	12,83
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,74								

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	15,00	24,52	2,63	293,5	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,4	0,1	0,005	0,246	30,1	65,3	13,81	0,89
	1	Сыр порциями	10	24,4	23,6		310	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	7,42	29,74	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
		Итого за прием пищи:	540	56,68	52,62	118,27	1203,64	0,74	8,83	5,41	1,51	225,21	523,43	93,37	9,23
		Доля суточной потребности в энергии, %					44,25								
Обед															
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
	116	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	0,08	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	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
		Итого за прием пищи:	740	41,07	47,04	163,40	1264,48	0,27	4,14	0,40	0,36	828,85	752,39	149,04	3,87
		Доля суточной потребности в энергии, %					90,74								
		Итого за прием пищи:	1280	97,75	99,66	281,67	2468,12	1,01	12,97	5,80	1,87	1054,06	1275,82	242,41	13,10
		Доля суточной потребности в энергии, %					92,37								

Неделя I

Неделя I

	№			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	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,22	240	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
		Итого за прием пищи:	720	46,40	41,60	119,62	1057,86	0,62	2,68	12,35	2,52	221,65	630,96	237,78	9,90
		Доля суточной потребности в энергии, %					38,89								
Обед															
	56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	6,31	7,15	31,59	215,25	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	154	Компот из яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6		310	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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
	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:	475	48,10	39,57	173,06	1267,95	0,16	4,46	13,01	2,03	107,30	302,36	81,45	6,35
		Доля суточной потребности в энергии, %					85,51								
		Итого за прием пищи:	1195	94,50	81,17	292,68	2325,81	0,78	7,14	25,36	4,55	328,95	933,32	319,23	16,25
		Доля суточной потребности в энергии, %					86,94								

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
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	119	Хлеб пшеничный	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		7,73	31	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	545	34,47	35,61	131,53	1013,92	0,21	5,71	13,07	0,34	444,67	474,57	107,63	5,03
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,28								
Обед															
	56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	6,31	7,15	31,59	215,25	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	475	48,10	39,57	170,41	1249,01	0,12	2,80	13,00	2,25	86,48	234,99	83,49	5,80
		Доля суточной потребности в энергии, %					83,20								
		Итого за прием пищи:	1020	82,57	75,18	301,94	2262,93	0,33	8,51	26,07	2,59	531,15	709,56	191,12	10,83
		Доля суточной потребности в энергии, %					84,57								

Неделя 2

день 8 вторник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	2,6	255,3	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,3	3,4	22,6	140,2	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	119	Хлеб пшеничный	50	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	45	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	3756	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	725	45,20	22,40	119,22	872,16	0,23	0,97	0,22	1,45	86,74	306,79	77,49	4,80
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,06								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	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	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	3756	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	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	840	37,14	37,43	160,54	1151,08	0,27	12,10	5,34	3,33	92,70	419,97	82,69	7,95
		Доля суточной потребности в энергии, %					74,38								
		Итого за прием пищи:	1565	82,34	59,83	279,76	2023,24	0,50	13,07	5,56	4,78	179,44	726,76	160,18	12,75
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,56								

Неделя 2

день 9 среда

	№			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															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,80	3,20	5,10	103,9	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	107	Сок фруктовый в ассортименте	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	20	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	535	54,07	32,03	125,12	1030,40	0,15	2,94	34,32	0,70	197,05	398,25	94,47	4,53
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,88								
Обед															
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	2,6	255,3	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	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	840	49,59	31,62	156,72	1121,96	0,17	14,72	0,00	2,24	134,59	370,45	90,50	5,88
		Доля суточной потребности в энергии, %					79,13								
		Итого за прием пищи:	1375	103,66	63,65	281,84	2152,36	0,32	17,66	34,32	2,94	331,64	768,70	184,97	10,41
		Доля суточной потребности в энергии, %					80,52								

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	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	1	Сыр порциями	10	24,4	23,6	0	310	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	710	51,18	51,20	109,24	1130,24	0,31	24,48	18,30	6,34	124,72	393,58	101,70	6,12
		Доля суточной потребности в энергии, %					41,55								
Обед															
	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
	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	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	154	Компот из яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	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:	840	44,03	40,90	207,84	1407,68	0,26	0,24	0,00	5,13	92,08	261,06	94,04	5,84
		Доля суточной потребности в энергии, %					93,31								
		Итого за прием пищи:	1550	95,21	92,10	317,08	2537,92	0,57	24,72	18,30	11,47	216,80	654,64	195,74	11,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					94,83								

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	19,8	13,3	9,2	235,3	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
	114	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		3,7	15,13	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	670	39,34	31,29	118,87	943,22	0,27	1,60	0,46	7,01	612,70	850,14	122,13	7,75
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,68								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	367,62	211,53	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,22	240	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0	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	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	840	41,00	47,02	526,51	1106,31	0,52	3,86	12,29	2,68	113,18	497,01	209,09	8,87
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,35								
		Итого за прием пищи:	1510	80,34	78,31	645,38	2049,53	0,79	5,46	12,75	9,69	725,88	1347,15	331,22	16,62
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,63								

Неделя 2

день 12 суббота

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	2,6	255,3	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	45	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	550	42,10	21,50	116,32	840,06	0,17	3,08	0,00	6,04	103,08	374,49	98,27	3,90
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,88								
Обед															
	86	Жаркое с курицей	280	7,4	10,2	10,5	163,5	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	154	Компот из яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	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
	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:	600	48,79	42,62	140,67	1170,20	0,22	4,46	13,01	3,37	87,69	266,72	95,40	6,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					73,91								
		Итого за прием пищи:	1150	90,89	64,12	256,99	2010,26	0,39	7,54	13,01	9,41	190,77	641,21	193,67	10,86
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,04								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	1	Сыр порциями	10	24,4	23,6	0	310	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	530	60,65	59,28	115,52	1268,86	0,17	0,74	0,00	1,27	114,76	258,16	75,89	3,93
		Доля суточной потребности в энергии, %					46,65								
Обед															
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6	0	310	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	125	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	5,1	3,5	26,8	158,8	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	376	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	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	1,2	37,2	181,3	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	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	715	50,98	43,04	206,22	1434,66	0,17	1,01	26,22	1,45	141,08	328,79	95,49	9,48
		Доля суточной потребности в энергии, %					99,39								
		Итого за прием пищи:	1245	111,63	102,32	321,74	2703,52	0,34	1,75	26,22	2,72	255,84	586,95	171,38	13,41
		Доля суточной потребности в энергии, %					101,11								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	2,6	255,3	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	520	42,10	21,50	116,32	840,06	0,84	0,16	0,00	3,34	78,40	418,60	96,15	6,37
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,88								
Обед															
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,22	240	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
		Итого за прием пищи:	590	32,97	35,91	108,82	913,58	0,66	2,64	12,36	2,75	350,93	789,58	272,97	9,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					64,47								
		Итого за прием пищи:	1110	75,07	57,41	225,14	1753,64	1,50	2,80	12,36	6,09	429,33	1208,18	369,12	16,33
		Доля суточной потребности в энергии, %					65,61								

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 тушеная с овощами	100	13,80	3,20	5,10	103,9	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	50	Картофельное пюре с маслом	150	2,2	5,2	14,9	115,4	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	375	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	7,1	0,7	44,22	240	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	500	28,90	10,20	106,92	654,96	0,25	7,71	5,34	3,32	66,18	398,17	67,79	7,34
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,08								
Обед															
	89	Гуляш	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
	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	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
		Итого за прием пищи:	740	43,26	45,84	157,76	1140,45	0,36	27,06	5,31	11,16	162,67	556,82	120,23	5,52
		Доля суточной потребности в энергии, %					66,01								
		Итого за прием пищи:	1240	72,16	56,04	264,68	1795,41	0,61	34,77	10,65	14,48	228,85	954,99	188,02	12,86
		Доля суточной потребности в энергии, %					66,01								

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	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	7,42	29,74	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	540	58,52	59,21	119,92	1276,66	0,23	23,00	5,29	1,49	112,14	236,62	93,29	3,94
		Доля суточной потребности в энергии, %					46,94								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	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	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
		Итого за прием пищи:	590	36,29	36,04	156,95	1120,36	0,16	5,49	0,01	7,01	105,72	388,16	105,27	4,13
		Доля суточной потребности в энергии, %					88,13								
		Итого за прием пищи:	1130	94,81	95,25	276,87	2397,02	0,39	28,49	5,30	8,50	217,86	624,78	198,56	8,07
		Доля суточной потребности в энергии, %					88,13								

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															
	91	Биточек мясной	100	19,80	13,30	9,20	235,3	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		7,73	31	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	520	37,03	17,80	125,15	836,70	0,39	10,95	5,81	2,33	428,38	843,54	114,28	11,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,76								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	50	Картофельное пюре с маслом	150	2,2	5,2	14,9	115,4	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	500	33,57	37,48	105,90	918,68	0,15	0,18	0,00	2,60	71,32	173,06	60,86	4,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					64,54								
		Итого за прием пищи:	1020	70,60	55,28	231,05	1755,38	0,54	11,13	5,81	4,93	499,70	1016,60	175,14	15,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					64,54								

Неделя 3

день 18 суббота

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	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
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	45	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	30	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	154	Компот из яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	655	34,30	36,12	131,10	1018,00	0,25	7,06	0,00	6,44	125,10	356,70	99,43	7,45
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,43								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58
	154	Компот из яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	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	0,08	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:	590	40,26	42,70	156,85	1204,52	0,16	14,99	13,00	2,27	92,69	353,64	81,07	6,79
		Доля суточной потребности в энергии, %					81,71								
		Итого за прием пищи:	1245	74,56	78,82	287,95	2222,52	0,41	22,05	13,00	8,71	217,79	710,34	180,50	14,24
		Доля суточной потребности в энергии, %					81,71								

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	100	24,9	17	2,6	255,3	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	119	Хлеб пшеничный	45	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	550	42,60	22,20	112,12	831,16	0,10	0,42	0,17	0,18	203,90	293,50	72,00	3,31
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,56								
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
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	119	Хлеб пшеничный	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	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:	740	36,69	36,04	168,25	1166,36	0,18	6,70	13,00	2,59	101,70	193,20	76,45	8,89
		Доля суточной потребности в энергии, %					73,44								
		Итого за прием пищи:	1290	79,29	58,24	280,37	1997,52	0,28	7,12	13,17	2,77	305,60	486,70	148,45	12,20
		Доля суточной потребности в энергии, %					73,44								

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															
	126	Бефстроганов	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	550	34,04	35,61	118,00	951,28	0,17	4,49	0,00	2,65	46,68	230,80	76,28	3,77
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,97								
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
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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	40,26	42,70	154,20	1185,58	0,24	22,54	5,29	1,55	93,14	217,44	70,43	3,72
		Доля суточной потребности в энергии, %					78,56								
		Итого за прием пищи:	1140	74,30	78,31	272,20	2136,86	0,41	27,03	5,29	4,20	139,82	448,24	146,71	7,49
		Доля суточной потребности в энергии, %					78,56								

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	100	22,50	17,30	2,60	255,7	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	1,3	0	0	7,82	4,4	2,36	0,4
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	30	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	565	64,10	45,40	116,32	1150,46	0,12	1,72	34,32	0,65	191,69	336,11	76,69	4,09
		Доля суточной потребности в энергии, %					42,30								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	590	30,50	31,52	115,75	890,56	0,12	1,07	13,05	1,45	88,64	232,95	63,57	6,43
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,04								
		Итого за прием пищи:	1155	94,60	76,92	232,07	2041,02	0,24	2,79	47,37	2,10	280,33	569,06	140,26	10,52
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,04								

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															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,1	14	0	0,76	9,34	52,42	19,58	0,88
	50	Картофельное пюре с маслом	150	2,2	5,2	14,9	115,4	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	1	Сыр порциями	10	24,4	23,6	0	310	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	600	54,48	34,00	112,64	1003,34	0,20	22,50	0,00	4,67	105,27	279,46	82,68	3,55
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,89								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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	39,76	42,00	158,40	1194,48	0,17	0,24	0,00	2,65	76,42	191,06	67,01	4,35
		Доля суточной потребности в энергии, %					80,80								
		Итого за прием пищи:	1190	94,24	76,00	271,04	2197,82	0,37	22,74	0,00	7,32	181,69	470,52	149,69	7,90
		Доля суточной потребности в энергии, %					80,80								

Неделя 4

день 23 пятница

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	42	Зразы мясная ленивая	100	21	21,48	8,59	312,86	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	22	Рагу овощное с маслом	180	1,6	4,6	9,4	85,9	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		3,7	15,13	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	550	35,60	27,88	103,11	835,19	0,12	12,08	0,30	0,16	43,00	168,80	55,20	4,94
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,71								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	65	Спагетти 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	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	154	Компот из яблок	200	0,1		8,15	33,3	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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	36,29	36,04	159,60	1139,30	0,09	0,24	0,00	2,18	73,46	200,51	67,68	3,83
		Доля суточной потребности в энергии, %					72,59								
		Итого за прием пищи:	1140	71,89	63,92	262,71	1974,49	0,21	12,32	0,30	2,34	116,46	369,31	122,88	8,77
		Доля суточной потребности в энергии, %					72,59								

Неделя 4

день 24 суббота

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	50	Картофельное пюре с маслом	150	2,2	5,2	14,9	115,4	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	154	Компот из яблок	200	0,1		8,15	33,3	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	590	30,90	17,30	119,87	787,10	0,43	32,97	17,58	2,38	89,06	346,00	84,05	4,23
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,94								
Обед															
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	2,6	255,3	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	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	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	530	42,60	22,20	112,12	831,16	0,18	18,37	0,00	1,15	86,71	314,96	85,31	7,35
		Доля суточной потребности в энергии, %					59,49								
		Итого за прием пищи:	1120	73,50	39,50	231,99	1618,26	0,61	51,34	17,58	3,53	175,77	660,96	169,36	11,58
		Доля суточной потребности в энергии, %					59,49								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807241

Владелец Карташова Зинаида Васильевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026