

СОГЛАСОВАНО:

(Ф.И.О.)

(подпись)

" ____ " ____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

_____ директор МАУ "МКШП"

Михин А.С.

(Ф.И.О.)

(подпись)



" 5 " 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: зимний

2025 г. - 2026 г.

Неделя 1

день 1 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	504	Плов с мясом	280	11,1	4,5	15,2	146,1	6,3	0	0,02	1,6	14,4	41,9	7,2	0,5
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,28	0	0,02	1,13	60,11	222,18	72,93	2,5
	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
	9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	620	26,10	13,40	114,22	702,56	6,64	0,08	0,04	2,84	114,91	353,48	107,83	4,60
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,83								
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
	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
	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:	840	42,68	45,14	160,16	1250,12	0,31	24,54	5,30	6,34	144,78	390,24	96,78	5,02
		Доля суточной потребности в энергии, %					71,79								
		Итого за прием пищи:	1460	68,78	58,54	274,38	1952,68	6,95	24,62	5,34	9,18	259,69	743,72	204,61	9,62
		Доля суточной потребности в энергии, %					72,74								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	193	Котлета мясная "Лукоморье"	100	17,00	16,50	8,40	249,9	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,4	0,1	0,005	0,246	30,1	65,3	13,81	0,89
	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	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
	1	Сыр порциями	20	24,4	23,6		310	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	560	80,98	70,70	112,14	1436,34	0,77	8,83	5,41	1,56	236,31	588,83	112,87	10,07
		Доля суточной потребности в энергии, %					52,81								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	114	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
		Итого за прием пищи:	605	43,20	47,11	159,00	1256,68	0,28	3,90	0,40	0,36	701,35	670,79	141,99	4,08
		Доля суточной потребности в энергии, %					99,01								
		Итого за прием пищи:	1165	124,18	117,81	271,14	2693,02	1,05	12,73	5,80	1,92	937,66	1259,62	254,86	14,15
		Доля суточной потребности в энергии, %					100,95								

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															
	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	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	119	Хлеб пшеничный	20	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
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
		Итого за прием пищи:	620	38,47	42,88	130,00	1089,52	0,22	15,57	0,00	3,64	81,89	308,44	87,20	5,80
		Доля суточной потребности в энергии, %					40,06								
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
	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	0,1	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	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	590	36,29	36,04	156,95	1120,36	0,12	1,05	0,05	1,45	95,14	221,95	54,57	4,53
		Доля суточной потребности в энергии, %					81,25								
		Итого за прием пищи:	1210	74,76	78,92	286,95	2209,88	0,34	16,62	0,05	5,09	177,03	530,39	141,77	10,33
		Доля суточной потребности в энергии, %					82,72								

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															
	1	Сыр порциями	20	24,4	23,6		310	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
	65	Спагетти отварные с маслом	180	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	60	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	50	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	70	0	0,38	10,8	1,7	1,7	0,33
		Итого за прием пищи:	610	56,60	52,62	116,35	1188,26	0,18	70,96	0,44	1,76	267,92	545,68	92,44	6,57
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,69								
Обед															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	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	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
		Итого за прием пищи:	680	29,77	8,33	130,32	733,56	0,26	3,72	13,06	2,59	196,37	313,15	97,14	7,14
		Доля суточной потребности в энергии, %					70,66								
		Итого за прием пищи:	1290	86,37	60,95	246,67	1921,82	0,44	74,68	13,50	4,35	464,29	858,83	189,58	13,71
		Доля суточной потребности в энергии, %					72,26								

Неделя 1

день 6 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															
	126	Бефстроганов	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	119	Хлеб пшеничный	20	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
	154	Компот из яблок	200	0,1		8,15	33,3	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
	24	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	11,3	46	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
		Итого за прием пищи:	720	37,17	35,28	135,55	1040,32	0,87	2,68	12,35	4,60	239,11	881,61	405,77	15,51
		Доля суточной потребности в энергии, %					38,25								
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
	115	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58
	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	170,41	1249,01	0,16	4,46	13,01	2,03	107,30	302,36	81,45	6,35
		Доля суточной потребности в энергии, %					84,17								
		Итого за прием пищи:	1195	85,27	74,85	305,96	2289,33	1,03	7,14	25,36	6,63	346,41	1183,97	487,22	21,86
		Доля суточной потребности в энергии, %					85,57								

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	B1	C	A	E	Ca	P	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	24	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	630	34,44	35,71	129,30	997,28	0,21	5,71	13,07	0,34	444,67	474,57	107,63	5,03
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,66								
Обед															
	125	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	5,1	3,5	26,8	158,8	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6		310	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
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		7,73	31	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:	655	46,92	35,92	167,85	1209,20	0,12	2,80	13,00	2,25	86,48	234,99	83,49	5,80
		Доля суточной потребности в энергии, %					81,12								
		Итого за прием пищи:	1285	81,36	71,63	297,15	2206,48	0,33	8,51	26,07	2,59	531,15	709,56	191,12	10,83
		Доля суточной потребности в энергии, %					82,47								

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	0,6	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	0,055	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
	1	Сыр порциями	20	24,4	23,6		310	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
		Итого за прием пищи:	745	70,10	46,00	117,22	1182,16	0,26	0,97	0,39	1,45	114,24	399,29	104,49	6,15
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,46								
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
	114	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:	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, %					85,78								
		Итого за прием пищи:	1585	107,24	83,43	277,76	2333,24	0,53	13,07	5,73	4,78	206,94	819,26	187,18	14,10
		Доля суточной потребности в энергии, %					87,38								

Неделя 2

день 9 среда

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,20	5,20	14,90	115,4	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	78	Биточек из рыбы запеченный	100	16,7	11,1	16,2	231,2	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
	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		310	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	560	56,28	41,70	119,94	1107,64	0,16	0,61	34,32	0,70	205,56	411,04	105,28	4,22
		Доля суточной потребности в энергии, %					40,72								
Обед															
	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
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	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
	114	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	43,16	45,10	158,20	1234,28	0,17	14,72	0,00	2,24	134,59	370,45	90,50	5,88
		Доля суточной потребности в энергии, %					86,10								
		Итого за прием пищи:	1400	99,44	86,80	278,14	2341,92	0,33	15,33	34,32	2,94	340,15	781,49	195,78	10,10
		Доля суточной потребности в энергии, %					87,60								

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	150	Чахохбили	110	22,5	17,3	2,6	255,7	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	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
	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
	135	Икра кабачковая	100	2	9	8,6	122	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	630	42,20	31,50	120,72	953,56	0,33	24,46	5,30	6,39	119,82	447,98	112,20	4,76
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,06								
Обед															
	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
	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
	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:	590	34,66	36,67	157,15	1119,26	0,17	0,24	0,00	2,65	76,42	191,06	67,01	4,35
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,21								
		Итого за прием пищи:	1220	76,86	68,17	277,87	2072,82	0,50	24,70	5,30	9,04	196,24	639,04	179,21	9,11
		Доля суточной потребности в энергии, %					77,50								

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	251	Поджарка мясная	100	15,8	21	1,2	254	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	60	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	50	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	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	1	Сыр порциями	20	24,4	23,6		310	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	810	55,77	49,73	118,75	1162,02	0,18	1,30	0,46	3,16	564,36	683,30	94,23	7,49
		Доля суточной потребности в энергии, %					42,72								
Обед															
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	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
	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:	840	38,46	19,81	159,59	990,88	0,52	3,86	12,29	2,68	113,18	497,01	209,09	8,87
		Доля суточной потребности в энергии, %					79,15								
		Итого за прием пищи:	1650	94,23	69,54	278,34	2152,90	0,70	5,16	12,75	5,84	677,54	1180,31	303,32	16,36
		Доля суточной потребности в энергии, %					80,72								

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	0,6	255,3	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	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	50	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	24	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	11,3	46	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
		Итого за прием пищи:	675	42,50	21,60	125,62	886,06	0,22	0,58	0,00	8,18	101,88	491,48	135,62	4,30
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,58								
Обед															
	198	Жаркое с мясом	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
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		3,63	14,36	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	590	24,39	19,02	136,15	841,26	0,17	4,46	0,01	1,01	62,07	273,46	85,04	3,88
		Доля суточной потребности в энергии, %					63,50								
		Итого за прием пищи:	1265	66,89	40,62	261,77	1727,32	0,39	5,04	0,01	9,19	163,95	764,94	220,66	8,18
		Доля суточной потребности в энергии, %					64,70								

Неделя 3

день 13 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	181	Тефтели	100	12,85	14,6	8,74	217,83	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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
	24	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	11,3	46	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	720	32,63	26,30	147,78	984,77	0,19	0,82	0,00	1,33	121,56	282,16	84,09	4,39
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,20								
Обед															
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	840	43,59	45,46	158,57	1241,37	0,16	0,99	13,22	1,45	125,08	317,79	86,49	7,28
		Доля суточной потребности в энергии, %					81,84								
		Итого за прием пищи:	1560	76,22	71,76	306,35	2226,14	0,35	1,81	13,22	2,78	246,64	599,95	170,58	11,67
		Доля суточной потребности в энергии, %					83,17								

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															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	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
	114	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
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	620	34,70	36,82	122,45	982,56	0,84	0,24	0,00	3,34	91,96	426,26	100,23	7,17
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,12								
Обед															
	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	24,9	17	0,6	255,3	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
	114	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:	650	47,84	30,28	123,06	978,10	0,88	3,88	24,65	3,09	377,74	943,58	295,97	11,46
		Доля суточной потребности в энергии, %					72,08								
		Итого за прием пищи:	1270	82,54	67,10	245,51	1960,66	1,72	4,12	24,65	6,43	469,70	1369,84	396,20	18,63
		Доля суточной потребности в энергии, %					73,41								

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															
	75	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	180	2,2	5,2	14,9	115,4	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	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56
	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
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6		310	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
		Итого за прием пищи:	550	53,60	33,90	113,02	997,80	0,30	7,71	5,34	5,45	65,36	510,30	103,73	7,63
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,68								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	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	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
	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:	650	38,20	35,30	123,47	988,00	0,36	27,06	5,31	11,16	162,67	556,82	120,23	5,52
		Доля суточной потребности в энергии, %					73,01								
		Итого за прием пищи:	1200	91,80	69,20	236,49	1985,80	0,66	34,77	10,65	16,61	228,03	1067,12	223,96	13,15
		Доля суточной потребности в энергии, %					73,01								

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	152	Котлета мясная "Лукоморье"	100	19,8	13,3	9,2	235,3	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	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	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
	101	Отвар из шиповника	200	0,32	0,12	8,03	39,92	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	135	Икра кабачковая	100	2	9	8,6	122	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
		Итого за прием пищи:	620	39,22	26,92	134,05	967,62	0,22	23,33	5,29	1,52	90,30	216,47	78,94	3,75
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,57								
Обед															
	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
	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	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
	114	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:	590	37,04	38,75	121,56	1006,15	0,16	5,49	0,01	7,01	105,72	388,16	105,27	4,13
		Доля суточной потребности в энергии, %					72,57								
		Итого за прием пищи:	1210	76,26	65,67	255,61	1973,77	0,38	28,82	5,30	8,53	196,02	604,63	184,21	7,88
		Доля суточной потребности в энергии, %					72,57								

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	114	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
	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	33,57	37,48	105,90	918,68	0,39	10,95	5,81	2,33	428,38	843,54	114,28	11,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,78								
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
	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
	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	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	32,70	29,72	112,15	869,36	0,14	0,26	0,00	2,60	62,38	180,72	64,94	4,50
		Доля суточной потребности в энергии, %					65,74								
		Итого за прием пищи:	1050	66,27	67,20	218,05	1788,04	0,53	11,21	5,81	4,93	490,76	1024,26	179,22	15,50
		Доля суточной потребности в энергии, %					65,74								

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	135	Икра свекольная	100	2	9	8,6	122	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	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
	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	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	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	4	0	0	14	14	8	2,8
	24	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	11,3	46	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
		Итого за прием пищи:	740	35,10	38,82	132,05	1037,36	0,25	9,66	0,00	6,44	140,74	365,50	104,15	8,25
		Доля суточной потребности в энергии, %					38,14								
Обед															
	126	Бефстроганов	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58
	114	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,35	14,36	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
		Итого за прием пищи:	590	36,07	34,98	128,95	998,38	0,16	14,99	13,00	2,27	92,69	353,64	81,07	6,79
		Доля суточной потребности в энергии, %					74,84								
		Итого за прием пищи:	1330	71,17	73,80	261,00	2035,74	0,41	24,65	13,00	8,71	233,43	719,14	185,22	15,04
		Доля суточной потребности в энергии, %					74,84								

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	0,6	255,3	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	2,4	3,3	16,4	104,4	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	119	Хлеб пшеничный	45	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
	104	Напиток плодово - ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	24	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	11,3	46	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	650	40,72	22,30	116,92	856,20	0,13	0,42	0,17	0,23	215,00	358,90	91,50	4,15
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,48								
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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	590	36,29	36,04	156,95	1120,36	0,17	6,68	0,00	2,59	85,70	182,20	67,45	6,69
		Доля суточной потребности в энергии, %					72,67								
		Итого за прием пищи:	1240	77,01	58,34	273,87	1976,56	0,30	7,10	0,17	2,82	300,70	541,10	158,95	10,84
		Доля суточной потребности в энергии, %					72,67								

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	B1	C	A	E	Ca	P	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	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	620	36,14	42,71	130,10	1072,08	0,20	4,49	0,00	2,70	57,78	296,20	95,78	4,61
		Доля суточной потребности в энергии, %					39,41								
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
	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:	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, %					83,00								
		Итого за прием пищи:	1210	76,40	85,41	284,30	2257,66	0,44	27,03	5,29	4,25	150,92	513,64	166,21	8,33
		Доля суточной потребности в энергии, %					83,00								

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	91	Биточек мясной "Пионерский"	100	19,80	13,30	9,20	235,3	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	65	Спагетти 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
	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	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
	135	Икра кабачковая	100	2	9	8,6	122	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	665	63,70	50,50	137,62	1284,90	0,15	1,72	34,32	0,70	202,79	401,51	96,19	4,93
		Доля суточной потребности в энергии, %					47,24								
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
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	590	36,29	36,04	156,95	1120,36	0,13	0,99	13,05	1,45	97,58	225,29	59,49	5,93
		Доля суточной потребности в энергии, %					88,43								
		Итого за прием пищи:	1255	99,99	86,54	294,57	2405,26	0,28	2,71	47,37	2,15	300,37	626,80	155,68	10,86
		Доля суточной потребности в энергии, %					88,43								

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	Мg	Fe
Завтрак															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	2,67	0	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,1	14	0	0,76	9,34	52,42	19,58	0,88
	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	6,5		11,8	49,2	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	800	41,60	20,00	150,32	952,10	0,22	22,50	0,00	4,72	93,87	344,86	102,18	4,09
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,00								
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
	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
	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:	590	40,26	42,70	154,20	1185,58	0,17	0,24	0,00	2,65	76,42	191,06	67,01	4,35
		Доля суточной потребности в энергии, %					78,59								
		Итого за прием пищи:	1390	81,86	62,70	304,52	2137,68	0,39	22,74	0,00	7,37	170,29	535,92	169,19	8,44
		Доля суточной потребности в энергии, %					78,59								

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
	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
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,3	0,1	16,5	68	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	1	Сыр порциями	20	24,4	23,6		310	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	550	63,30	50,38	129,11	1252,36	0,13	12,08	0,30	0,16	65,50	168,80	55,20	5,24
		Доля суточной потребности в энергии, %					46,04								
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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,35	14,36	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	590	36,29	36,04	156,80	1120,36	0,09	0,24	0,00	2,18	73,46	200,51	67,68	3,83
		Доля суточной потребности в энергии, %					87,23								
		Итого за прием пищи:	1140	99,59	86,42	285,91	2372,72	0,22	12,32	0,30	2,34	138,96	369,31	122,88	9,07
		Доля суточной потребности в энергии, %					87,23								

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	0,6	255,3	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	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04
	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		7,42	29,74	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	24	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	11,3	46	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04
		Итого за прием пищи:	730	44,58	28,70	137,84	1014,64	0,43	38,45	17,58	2,96	89,46	346,00	84,05	4,27
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,30								
Обед															
	86	Жаркое с мясом	280	6,9	12,9	10,2	184,6	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,35	14,36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	590	23,89	21,72	137,57	862,36	0,16	18,37	0,00	1,10	98,11	249,56	65,81	6,81
		Доля суточной потребности в энергии, %					69,01								
		Итого за прием пищи:	1320	68,47	50,42	275,41	1877,00	0,59	56,82	17,58	4,06	187,57	595,56	149,86	11,08
		Доля суточной потребности в энергии, %					69,01								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807241

Владелец Карташова Зинаида Васильевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026