СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ „ООШ № 17"

Ермолаева К.В

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «КДП»

Шахрамеева Т.В.

«___» _____ 2022г.

Примерное 24 дневное меню завтраков и обедов для льготных категорий детей (ОВЗ) питающихся в образовательных учреждениях

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
56	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31	7,15	31,59	215,25	0,06	0,023	0,88	32,4	0,1	184,17	173,51	31,67	0,41	228,17	0,014	0,006	0,04
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	0	4	0	0	16	18	10	0,4				
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**475**	**9,95**	**7,62**	**73,42**	**408,09**	**0,14**	**0,036**	**4,88**	**32,4**	**0,1**	**215,07**	**259,71**	**64,57**	**1,82**	**265,17**	**0,0146**	**0,007**	**0,04**
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	121	0,008	37,1	79,6	21,2	1,2	329,8	0,006	0	0,032
504	2 блюдо	Плов с мясом(свинина)	250	26,9	33,16	40,37	567,08	0,1	0,19	1,33	160	0	22,6	299,75	56,55	3,78	461,65	0,01	0,00775	0,1
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	0	4	0	0	16	18	10	0,4				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**770**	**35,9**	**39,98**	**86,99**	**857,22**	**0,26**	**0,306**	**53,25**	**291**	**0,008**	**118,1**	**457,95**	**111,75**	**6,04**	**965,05**	**0,0169**	**0,00885**	**0,282**

день 2

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
227	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	0,12	0,08	0	19,5	0,08	7,92	109,87	73,54	2,46	137,4	0,002	0,002	0,009
81	2 блюдо	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	0,14	1,24	28,8	0	27,54	170,72	21,15	1,2	240,57	0,004	0	0,14
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**525**	**33,88**	**24,1**	**62,77**	**611,46**	**0,26**	**0,283**	**5,34**	**88,3**	**0,22**	**198,36**	**441,79**	**132,84**	**5,22**	**428,17**	**0,0066**	**0,003**	**0,149**
13	закуска	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04
36	1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	0,08	10,08	96	0,052	41,98	122,08	36,96	11,18	321,4	0,004	0	0,2
84	2 блюдо	Котлета из птицы	90	16,69	13,86	10,69	234,91	0,08	0,12	1,08	20	0,04	26,61	140,63	18,5	1,21	197,66	0,004	0,001	0,1
51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеле	150	3,3	3,9	25,69	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37	1,32	809,4	0,008	0,0006	0,045
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0	0	16	18	10	0,4				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		Итого за прием пищи:	**730**	**29,12**	**31,03**	**91,62**	**768,38**	**0,41**	**0,32**	**43,6**	**1046**	**0,092**	**134,57**	**467,69**	**140,36**	**15,71**	**1555,46**	**0,019**	**0,0036**	**0,385**

день 3

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
135	закуска	Икра овощная(кабачковая)	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	0,03	4,2	90	0	24,6	40,2	21	4,2	189	0	0	0
152	2 блюдо	Котлета мясная	90	17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72	234,74	0,005	0,0009	0,08
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0

107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**570**	**25,39**	**28,65**	**77,21**	**674,92**	**0,3**	**0,283**	**27,16**	**121,6**	**0,12**	**116,74**	**367,27**	**101,61**	**8,47**	**1162,14**	**0,0136**	**0,0039**	**0,122**
172	закуска	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42	438,6	0	0,001	0,02
37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	0,1	10,7	162	0	33,14	77,04	27,32	1,02	565,8	0,006	0	0,05
295	2 блюдо	чатни	90	14,07	14,61	1,23	193,69	0,06	0,11	4,44	80	0,01	22,04	118,58	16,91	1,1	184,39	0,003	0,00015	0,36
65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		Итого за прием пищи:	**730**	**31,31**	**24,59**	**92,95**	**723,94**	**0,35**	**0,35**	**25,14**	**273,2**	**0,12**	**104,93**	**369,16**	**108,86**	**5,03**	**1217,79**	**0,01**	**0,00315**	**0,43**

день 4

				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
145	горячее блюдо	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,44	11,52	34,29	337,46	0,07	0,32	1,45	60	0,27	219,81	262,55	33	1,27	179,89	0,0086	0,027	0,03
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**470**	**25,84**	**11,86**	**61,59**	**468,26**	**0,15**	**0,356**	**39,53**	**70**	**0,27**	**275,77**	**330,81**	**61,08**	**2,73**	**354,17**	**0,0095**	**0,0281**	**0,18**
24	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	0,04	10,7	100,5	0	32,44	77,28	51,28	3,77	261,8	0,004	0	0,018
89	2 блюдо	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0,00035	0,06
54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с масло	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**810**	**33,73**	**28,49**	**85,34**	**738,86**	**0,38**	**0,316**	**31,34**	**100,5**	**0**	**108,98**	**530,63**	**245,03**	**15,72**	**1288,88**	**0,0176**	**0,00685**	**0,113**

день 5

				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
78	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	0,11	3,83	19,5	0	20,58	74,39	22,98	0,95	204	0,0036	0,0009	0,9
65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
160	горячий напиток	Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	0	0	48	0	0	4,01	9,17	1,33	0,37	9,3	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**460**	**23,1**	**18,11**	**72,74**	**552,93**	**0,16**	**0,136**	**51,83**	**49,5**	**0,11**	**45,04**	**185,5**	**59,84**	**3,13**	**233**	**0,0042**	**0,0019**	**0,9**
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	132,44	0,06	32,88	83,64	22,74	1,44	320,8	0,006	0	0,036
182	2 блюдо	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61	5,33	2,89	133,04	0,1	0,12	1,34	30	0,32	125,75	245,552	56,16	0,97	404,63	0,138	0,01494	0,65
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0

		Итого за прием пищи:	**785**	**32,04**	**19,61**	**87,59**	**669,69**	**0,28**	**0,28**	**45,98**	**191,34**	**0,46**	**215,63**	**524,122**	**145,67**	**4,34**	**923,16**	**0,1463**	**0,02604**	**0,863**

день 6

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
24	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
67	горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	0,07	0,57	0,61	390	2,66	268,68	323,68	23,86	2,74	213,9	0,003	0,035	0
116	горячий напиток	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	0,32	1,08	40	0,1	178,44	136,9	25,2	0,42	319,2	0,016	0,004	0,04
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**570**	**25,39**	**22,97**	**52,88**	**529,69**	**6,64**	**0,933**	**21,19**	**430**	**2,76**	**486,02**	**545,28**	**85,46**	**7,47**	**987,1**	**0,0226**	**0,0405**	**0,055**
9	закуска	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	0	9,87	0	0	30,16	38,72	19,49	1,11	11,86	0	0	0
236	1 блюдо	Суп куриный овощной	200	4,87	4,77	10,9	105,71	0,08	0,07	5,87	120	0	16,07	69,61	20,82	0,9	372,27	0,00419	0,00023	0,05
126	2 блюдо	Бефстроганов	90	18.49	18.54	3,59	256	0,15	0,12	2,01	0	0	41,45	314	66,49	5,3	266,67	0,006	0	0,05
210	гарнир	Пюре из гороха с маслом	150	13,95	4,65	31,95	224,85	0,57	0,09	0	18,9	0,075	75,03	171,19	3,4	0,66	549,6	0,006	0,014	0,024
101	3 блюдо	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	0,04	140	100	0	21,6	3,4	29,25	1,26	8,68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**720**	**22,28**	**13,82**	**87,1**	**808,24**	**0,84**	**0,326**	**157,75**	**238,9**	**0,075**	**191,71**	**640,52**	**152,45**	**9,79**	**1227,68**	**0,01679**	**0,01523**	**0,124**

день 7

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,17	7,38	35,05	234,72	0,08	0,23	0,88	40	0,15	188,96	167,11	29,71	0,99	248,91	0,013	0,008	0,03
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
2	закуска	Масло сливочное порциями	10	0,12	10,88	0,19	99,15	0	0,02	0	70	0,19	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0	0,00015	0
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		Итого за прием пищи:	**510**	15,14	23,23	81,53	**605,31**	0,18	0,317	4,98	150	0,48	359,16	354,61	74,36	2,86	312,91	0,014	0,01015	0,03
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
237	1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8	0,03	0,04	10,08	104,4	0	28,34	33,4	15,66	0,62	269	0,04	0	0,02
89	2 блюдо	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0,00035	0,06
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		Итого за прием пищи:	**770**	26,96	28,01	87,1	**716,61**	**0,23**	**0,24**	**53,14**	**133,3**	**0,08**	**112,42**	**390,35**	**105,86**	**5,1**	**769,42**	**0,0483**	**0,01045**	**0,257**

день 8

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
24	закуска	Фрукты в асортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
270	2 блюдо	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03	19,83	1,61	279,17	0,09	0,17	1,85	40	0,01	23,61	193,21	24,96	1,67	300,75	0,00538	0,00029	0,16

54	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**610**	**33,43**	**25,07**	**72,26**	**651,27**	**0,33**	**0,316**	**21,43**	**40**	**0,01**	**83,12**	**469,84**	**195,53**	**11,01**	**1010,83**	**0,01198**	**0,00679**	**0,195**
172	закуска	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42	438,6	0	0,001	0,02
31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75	8,79	8,75	138,04	0,04	0,07	5,25	130	0,07	33,81	77,47	20,29	1,29	275,49	0,00564	0,043	0,03
85	2 блюдо	Печень "По - строгановски"	90	13,81	7,8	7,21	154,13	0,18	1,37	10,33	3,92	0,96	16,17	221,57	14,02	4,8	194,11	0,00491	0,0275	0
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		Итого за прием пищи:	**745**	**28,11**	**24,82**	**73,46**	**642,67**	**0,47**	**1,69**	**39,81**	**156,72**	**1,13**	**126,15**	**522,1**	**108,04**	**9,71**	**1652,13**	**0,02055**	**0,0765**	**0,092**

день 9

				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упа	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,08	0,09	1,34	170	0,16	35,15	162,82	46,09	0,81	343,63	0,108	0,0117	0,51
226	гарнир	Картофель запеченный с зеленью.	150	3,3	3,9	25,6	151,35	0,15	0,11	21	15,3	0,06	14,01	78,63	29,37	1,32	805,4	0,02	0	0,05
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0	0	0	7	22,75	4,9	0,38	32,55	0,001	0,002	0
		Итого за прием пищи:	**542**	**22,32**	**11,81**	**81,29**	**521,93**	**0,33**	**0,217**	**26,44**	**185,3**	**0,22**	**104,82**	**324,99**	**104**	**3,46**	**1199,98**	**0,129**	**0,0137**	**0,56**
13	закуска	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04
48	1 блюдо	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	0,08	15,44	96	0,06	46,04	100,14	27,04	0,86	321,4	0,004	0	0,2
227	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	0,12	0,08	0	19,5	0,08	7,92	109,87	73,54	2,46	137,4	0,002	0,002	0,009
152	2 блюдо	Котлета мясная	90	17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72	234,74	0,005	0,0009	0,08
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	24,2	96,6	0,08		50	0,06		0	0	0	0				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**720**	**31,4**	**29,68**	**75,45**	**700,15**	**0,42**	**0,306**	**73,69**	**1055,56**	**0,16**	**111,11**	**451,93**	**159,52**	**6,36**	**911,24**	**0,0136**	**0,0039**	**0,329**

день 10

				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
67	горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	0,07	0,57	0,61	390	2,66	268,68	323,68	23,86	2,74	213,9	0,003	0,035	0
115	гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4	0,06	0,26	2,6	41,6	0,06	226,5	187,22	40,36	0,98	308,4	0,016	0,004	0,046
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**470**	27,79	24,98	48,6	**540,65**	0,21	0,866	41,29	441,6	2,72	551,14	579,16	92,3	5,18	696,58	0,0199	0,0401	0,196
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	0,1	1,16	160	0	45,56	86,52	28,94	2,16	499,2	0,004	0,002	0,02
270	2 блюдо	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03	19,83	1,61	279,17	0,09	0,17	1,85	40	0,01	23,61	193,21	24,96	1,67	375	0,005	0,0002	0,16
64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0

114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**760**	**41,88**	**29,82**	**82,91**	**774,62**	**0,49**	**0,506**	**41,09**	**240**	**0,12**	**138,18**	**406,33**	**104,51**	**6,54**	**1049,58**	**0,0099**	**0,0033**	**0,33**

день 11

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
91	2 блюдо	Биточек мясной	90	17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72	234,74	0,00557	0,00091	0,08
227	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	0,12	0,08	0	19,5	0,08	7,92	109,87	73,54	2,46	137,4	0,002	0,002	0,009
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничныйй	20	1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**460**	**23,8**	**19,22**	**60,27**	**512,43**	**0,23**	**0,206**	**4,81**	**29,5**	**0,1**	**56,2**	**326,84**	**116,45**	**5,14**	**390,74**	**0,00817**	**0,00391**	**0,089**
24	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
635	1 блюдо	Суп куриный с домашней лапшой	200	5,09	4,98	7,88	96,7	0,03	0,04	0,75	120	0,07	16,08	50,76	9,92	0,59	84,66	0,00154	0,0014	0,03
148		Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,03	0,11	2,4	173,7	0,21	27,88	104,45	17,88	0,49	88,47	0,11	0,0009	0,51
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		Итого за прием пищи:	**835**	**32,69**	**29,04**	**96,48**	**786,54**	**0,28**	**0,32**	**44,8**	**315,3**	**0,38**	**136,97**	**373,31**	**108,35**	**7,18**	**1333,38**	**0,12454**	**0,0078**	**0,597**

день 12

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
25	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	3,45	232,5	0,002	0,0002	0,02
230	горячее блюдо	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	24,38	10,3	35,75	335,9	0,06	0,27	3,8	45	0,27	177,7	242,2	28,9	0,98	151,4	0,009	0,03	0,03
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		Итого за прием пищи:	**545**	**28,97**	**11,26**	**91,14**	**593,2**	**0,16**	**0,34**	**15,3**	**45**	**0,27**	**238,85**	**382,3**	**86,15**	**6,09**	**425,75**	**0,013**	**0,0332**	**0,05**
9	закуска	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	0	9,87	0	0	30,16	38,72	19,49	1,11	11,86	0	0	0
37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	0,1	10,7	162	0	33,14	77,04	27,32	1,02	565,8	0,006	0	0,05
81	2 блюдо	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	0,14	1,24	28,8	0	27,54	170,72	21,15	1,2	240,57	0,004	0	0,14
124	Гарнир	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	0,11	0,02	0	0	0	10,49	86	30,56	0,99	80,4	0,003	0,001	0,02
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		Итого за прием пищи:	**745**	**37,71**	**29,97**	**84,49**	**767,55**	**0,35**	**0,28**	**25,81**	**190,8**	**0**	**133,98**	**488,58**	**137,77**	**5,98**	**940,48**	**0,015**	**0,004**	**0,21**

день 13

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упак	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
307	Горячее блюдо	Каша манная молочная с персиками и	225	7,11	7,7	27,45	208,35	0,08	0,24	1,19	40	0,16	203,83	163,52	26,73	0,43	247,21	0,014	0,0036	0,04
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0

107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**512**	**12,45**	**12,59**	**70,13**	**451,17**	**0,16**	**0,253**	**5,29**	**40**	**0,16**	**259,89**	**267,91**	**63,37**	**1,94**	**284,21**	**0,0146**	**0,0046**	**0,04**
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
33	1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	0,08	6,8	180	0	36,8	76,2	23,2	0,8	466,22	0,006	0,002	0,04
80	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	0,1	3,38	19,5	0	20,58	74,39	22,98	0,95	204	0	0	0,09
54	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с масл	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**760**	**31,45**	**25,16**	**91,54**	**723,98**	**0,45**	**0,326**	**52,18**	**209,5**	**0**	**130,33**	**438,06**	**220,17**	**7,49**	**1117,62**	**0,0099**	**0,0081**	**0,3**

день 14

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
133	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	0	0,03	2,88	1,2	0	3	30	0	0,24	81,6	0	0,0003	0,011
91	2 блюдо	Биточек мясной	90	17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72	234,74	0,00557	0,00091	0,08
52	гарнир	Картофель запеченный с сыром	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	19,5	0,08	16,26	94,6	35,32	15,9	805,4	0,02	0	0,05
104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0	0	14,4	58,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**520**	**23,12**	**19,86**	**57,44**	**505,83**	**0,35**	**0,366**	**31,99**	**109,9**	**1,06**	**51,54**	**323,57**	**68,23**	**18,42**	**1140,34**	**0,02617**	**0,00221**	**0,141**
31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
89	2 блюдо	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0,00035	0,06
65	Гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	19,2	76,8	0,16	0,01	9,16	99	1,15	0,76	0	0	0	0	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**660**	**31,72**	**30,02**	**80,63**	**727,45**	**0,36**	**0,246**	**15,46**	**261,8**	**1,32**	**72,04**	**356,14**	**78,99**	**5,7**	**615,5**	**0,0136**	**0,00135**	**0,096**

день 15

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
293	горячее блюдо	Запеканка из творога с ягодой	150	16,03	7,85	31,16	261,16	0,04	0,22	2,23	60	0,52	115,6	185,7	24,6	1,05	123,96	0,00535	0,02459	0,02
116	горячий напиток	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	0,32	1,08	40	0,1	178,44	136,9	25,2	0,42	319,2	0,016	0,004	0,04
		Итого за прием пищи:	**450**	**20,03**	**11,25**	**53,26**	**399,96**	**6,6**	**0,57**	**41,31**	**110**	**0,62**	**329,04**	**339,6**	**60,8**	**1,57**	**598,16**	**0,02165**	**0,02869**	**0,21**
135	закуска	Икра овощная(кабачковая)	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	0,03	4,2	90	0	24,6	40,2	21	4,2	189	0	0	0
30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	121	0,008	37,1	79,6	21,2	1,2	329,8	0,006	0	0,032
182	2 блюдо	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61	5,33	2,89	133,04	0,1	0,12	1,34	30	0,32	125,75	245,552	56,16	0,97	404,63	0,138	0,01494	0,65
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0,01	0	0	0	10	32,5	7	0,55	46,5	0,0016	0,003	7,25
		Итого за прием пищи:	**750**	**32,91**	**25,21**	**81,72**	**684,58**	**0,38**	**0,38**	**41,61**	**278,6**	**0,428**	**233,81**	**483,352**	**133,16**	**8,06**	**1937,33**	**0,1536**	**0,01994**	**7,974**

день 16

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
295	2 блюдо	Филе птицы тушоное с овощным чатни	90	14,07	14,61	1,23	193,69	0,06	0,11	4,44	80	0,01	22,04	118,58	16,91	1,1	184,39	0,003	0,00015	0,36
227	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	0,12	0,08	0	19,5	0,08	7,92	109,87	73,54	2,46	137,4	0,002	0,002	0,009
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,18	11,05	60,00	0,025	0,008	0	0	0	9,25	54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,002	0
		Итого за прием пищи:	**480**	**23,68**	**23,12**	**52,28**	**520,54**	**0,235**	**0,268**	**12,54**	**155,5**	**0,23**	**171,21**	**357,95**	**111,95**	**4,41**	**624,24**	**0,0058**	**0,00415**	**0,369**
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
272	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными из	200	5,51	4,83	14,47	123,38	0,08	0,06	5,17	100	0,01	14,53	69,67	19,29	0,89	336,26	0,00383	0,00019	0,04
306	2 блюдо	Мясная корзинка с сыром	90	25,81	27,17	7,87	381,07	0,25	0,2	0,84	30	0,25	80,83	254,32	32,17	2,51	354,09	0,0057	0,0081	0,09
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
101	3 блюдо	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	0,04	140	100	0	21,6	3,4	29,25	1,26	8,68	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**760**	**37,62**	**37,29**	**95,49**	**878,10**	**0,44**	**0,366**	**184,01**	**258,9**	**0,34**	**164,31**	**467,82**	**131,23**	**5,85**	**873,15**	**0,01043**	**0,01739**	**0,307**

день 17

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
166	горячее блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	205	8,78	8,33	32,87	241,61	0,15	0,24	0,99	40	0,16	211,94	217,43	47,11	0,98	289,46	0,01638	0,00417	0,04
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
1	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
2	закуска	Масло сливочное порциями	10	0,12	10,88	0,19	99,15	0	0,02	0	70	0,19	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0	0,00015	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		Итого за прием пищи:	**625**	**17,81**	**24,28**	**89,88**	**669,8**	**0,33**	**0,387**	**47,09**	**176**	**0,49**	**406,69**	**436,63**	**102,51**	**2,97**	**788,41**	**0,01868**	**0,00742**	**0,19**
13	закуска	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04
34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	0,1	1,16	160	0	45,56	86,52	28,94	2,16	499,2	0,004	0,002	0,02
221	2 блюдо	Биточек из птицы с сыром	90	18,52	15,91	10,69	261,15	0,08	0,14	1,11	30	0,1	79,52	173	20,9	1,29	206,55	0,0043	0,0011	0,1
52	гарнир	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		Итого за прием пищи:	745	35,06	30,58	87,71	778,92	0,58	0,41	43,01	1151	0,13	182,86	495,17	140,44	21,37	2020,45	0,0203	0,0071	0,205

день 18

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
66	горячее блюдо	Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	0,21	0,22	11,16	24	0	37,65	237,07	53,66	3,04	971,5	0,014	0,0005	0,12
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0

119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**460**	22,28	9,02	52,88	**554,64**	0,25	0,246	19,16	40	0	45,05	280,67	66,66	3,6	1256,1	0,0146	0,0015	0,12
9	закуска	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	0	9,87	0	0	30,16	38,72	19,49	1,11	11,86	0	0	0
35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	0,1	1,92	167,8	0	32,18	49,14	14,76	0,64	547,4	0,006	0	0,064
88	2 блюдо	Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	0	0	11,7	170,76	22,04	2,47	302,3	0,007	0	0,059
124	гарнир	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	0,11	0,02	0	0	0	10,49	86	30,56	0,99	80,4	0,003	0,001	0,02
103	3 блюдо	Компот фруктово-ягодный	200	0,2	0	15,02	61,6	0	0,004	9,24	0	0	17,64	5,06	2,86	0,12	46	0	0	0,002
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		Итого за прием пищи:	**745**	**31,5**	**33,17**	**76,86**	**745,78**	**0,27**	**0,274**	**21,58**	**167,8**	**0**	**118,82**	**447,78**	**118,96**	**6,59**	**1029,81**	**0,018**	**0,004**	**0,145**

день 19

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79	11,89	26,65	244,56	0,22	0,24	0	13,53	0,12	47,76	176,54	57,95	1,98	292,94	0,018	0,004	0,047
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
1	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
2	закуска	Масло сливочное порциями	10	0,12	10,88	0,19	99,15	0	0,02	0	70	0,19	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0	0,00015	0
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**480**	**12,83**	**27,33**	**56,27**	**526,75**	**0,29**	**0,337**	**8,1**	**139,53**	**0,45**	**190,86**	**280,64**	**73,1**	**2,61**	**595,04**	**0,018**	**0,00415**	**0,047**
24	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	0,04	10,7	100,5	0	32,44	77,28	51,28	3,77	261,8	0,004	0	0,018
177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76	13,35	1,61	190,46	0,06	0,11	1,7	117	0,009	22,18	132,24	19,46	1,14	222,69	0,0043	0,0002	0,1
54	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с масло	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**810**	**31,16**	**24,79**	**91,86**	**721,56**	**0,4**	**0,316**	**39,9**	**233,5**	**0,009**	**100,57**	**478,49**	**237,23**	**13,45**	**1459,89**	**0,0149**	**0,0067**	**0,153**

день 20

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упа	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
152	2 блюдо	Котлета мясная	90	17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72	234,74	0,005	0,0009	0,08
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**477**	**23,65**	**24,49**	**69,37**	**598,21**	**0,14**	**0,176**	**8,91**	**44,9**	**0,1**	**62,39**	**296,99**	**63,17**	**2,91**	**519,86**	**0,0056**	**0,0099**	**0,107**
235	закуска	Икра овощная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,01	0,04	4,2	90	0	25,8	18,6	9	0,42	183	0,001	0,0002	0,08
37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	0,1	10,7	162	0	33,14	77,04	27,32	1,02	565,8	0,006	0	0,05
51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеле	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37	1,32	809,4	0,008	0,0006	0,045
148	2 блюдо	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,03	0,11	2,4	173,7	0,21	27,88	104,45	17,88	0,49	88,47	0,11	0,0009	0,51
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0

		Итого за прием пищи:	**730**	**36,48**	**37,32**	**73,98**	**784,92**	**0,4**	**0,43**	**45,75**	**308**	**0,01**	**107,66**	**432,88**	**110,15**	**5,27**	**2227,1**	**0,021**	**0,003**	**0,335**

день 21

				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
№ рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**A, рэт. экв**	**D, мкг**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**K**	**I**	**Se**	**F**
2	закуска	Масло сливочное порциями	10	0,12	10,88	0,19	99,15	0	0,02	0	70	0,19	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0	0,00015	0
66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,41	0,52	171,15	2	112,35	250,35	18,81	2,79	232,65	0,023	0,027	0,1
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	22,8	92	0,04	0,08	12	100	0	0	0	0	0	304	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		Итого за прием пищи:	**390**	**17,85**	**27,44**	**38,95**	**483,35**	**0,14**	**0,52**	**12,52**	**341,15**	**2,19**	**127,05**	**320,25**	**38,31**	**3,66**	**569,05**	**0,024**	**0,02915**	**0,1**
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
287	2 блюдо	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	14,03	11,56	9,77	200,41	0,07	0,12	3,47	40	0,03	26,13	121,76	21,04	1,27	263,55	0,004	0,0014	0,08
64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	22,8	92	0,04	0,08	12	100	0	0	0	0	0	304	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		Итого за прием пищи:	**770**	**29,15**	**24,8**	**102,27**	**764,10**	**0,32**	**0,52**	**58,71**	**312,8**	**0,2**	**119,08**	**339,98**	**94,35**	**4,74**	**1030,35**	**0,0113**	**0,0035**	**0,266**

день 22

				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
№ рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**A, рэт. экв**	**D, мкг**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**K**	**I**	**Se**	**F**
24	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87	0,06	0,13	2,27	17,2	0,28	36,35	149,9	21,2	0,7	38,3	0	0,0009	0,65
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	59,48	0	0	1,4	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		Итого за прием пищи:	**620**	**25,69**	**11,43**	**82,71**	**494,45**	**0,24**	**0,29**	**41,32**	**38,8**	**0,38**	**108,02**	**317,3**	**82**	**6**	**1184,8**	**0,012**	**0,0054**	**0,707**
9	закуска	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	0	9,87	0	0	30,16	38,72	19,49	1,11	11,86	0	0	0
196	1 блюдо	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67	6,42	8,46	118,37	0,06	0,07	12,74	160	0	21,88	71,76	20,65	0,98	223,03	0,0229	0,00089	0,8
88	2 блюдо	Мясо тушеное	90	17,99	16,59	2,87	232,87	0,05	0,13	0,56	40	0	11,77	170,77	22,04	2,48	298,75	0,00678	0,00028	0,06
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	59,48	0	0	1,4	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**720**	**30,02**	**32,36**	**86,64**	**717,65**	**0,18**	**0,236**	**24,57**	**218,9**	**0,08**	**76,37**	**404,68**	**101,7**	**5,68**	**552,96**	**0,03028**	**0,01017**	**0,887**

день 23

				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
№ рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**A, рэт. экв**	**D, мкг**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**K**	**I**	**Se**	**F**
89	2 блюдо	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0,00035	0,06
65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0

		Итого за прием пищи:	**470**	**26,91**	**21,31**	**68,15**	**581,41**	**0,17**	**0,16**	**1,14**	**30**	**0,11**	**54,74**	**308,12**	**69,29**	**5,5**	**346,68**	**0,008**	**0,00235**	**0,06**
24	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
40	1 блюдо	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94	4,7	13,19	114,69	0,04	0,05	3,38	140	0	16,55	61	18,53	0,74	155,46	0,00228	0,00215	0,04
152	2 блюдо	Котлета мясная	90	17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72	234,74	0,005	0,0009	0,08
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		Итого за прием пищи:	**820**	**28,42**	**27,69**	**84,62**	**709,37**	**0,29**	**0,33**	**41,92**	**171,6**	**0,12**	**126,45**	**391,43**	**103,32**	**8,54**	**1537,18**	**0,01928**	**0,00755**	**0,177**

день 24

				Пищевые вещества, г			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества, мг**							
№ рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**A, рэт. экв**	**D, мкг**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**K**	**I**	**Se**	**F**
24	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
69	горячее блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71	11,96	32,3	342,12	0,07	0,34	0,43	60	0,27	233,47	283,03	0,82	131,05	157,4	0,009	0,031	0,03
115	3 блюдо	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4	0,06	0,26	2,6	41,6	0,06	226,5	187,22	40,36	0,98	308,4	0,016	0,004	0,046
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		Итого за прием пищи:	**545**	**36,14**	**17,41**	**87,74**	**667,52**	**0,19**	**0,65**	**22,53**	**101,6**	**0,33**	**500,62**	**584,85**	**83,93**	**136,59**	**924,65**	**0,03**	**0,0385**	**0,091**
13	закуска	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04
41	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	6,66	5,51	8,75	111,57	0,07	0,06	2,75	110	0	22,94	97,77	22,1	1,38	299,78	0,0043	0,00188	0,03
148	2 блюдо	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,03	0,11	2,4	173,7	0,21	27,88	104,45	17,88	0,49	88,47	0,11	0,0009	0,51
55	гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0,03	0	0	0	19,16	158,46	19,62	0,87	86,82	0	0,024	0,03
100	3 блюдо	Компот фруктово-ягодный	200	0,2	0	15,56	63,2	0	0,004	1,2	0	0	6,9	5,22	5,24	0,04	59,2	0	0	0,004
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		Итого за прием пищи:	**745**	**34,56**	**30,78**	**81,19**	**752,63**	**0,21**	**0,244**	**13,79**	**1213,7**	**0,21**	**118,4**	**506,95**	**120,12**	**4,8**	**775,22**	**0,1183**	**0,02978**	**0,614**