

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «КДП»

Вахрамеева Т.В.
2024г.

Примерное 20 дневное меню
обедов для льготных категорий детей
(многодетные; СВО) питающихся в образовательных
учреждениях

день 1

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
Обед	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
	255	2 блюдо	Плов с мясом	250	27.75	11.25	38	365.25	0.1	0.2	1.32	150	0	25.42	300.32	56.72	3.8	461.72	0.01	0.007	0.1
	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	137.4	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:	680	37.28	18.39	93.88	696.29	0.24	0.34	22.74	271	0.008	118.1	487.32	125.42	9.69	1051.9	0.019	0.0092	0.152

день 2

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
Обед	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
	150	2 блюдо	Чахохбили	90	20.25	15.57	2.34	230.13	0.06	0.13	8.5	199.8	0	41.24	108.78	23.68	1.39	287.2	0.005	0.0009	0.13
	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	137.4	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:	670	33.04	31.91	59.75	667.47	0.32	0.35	29.55	146.4	0.152	130.5	451.36	109.49	15.16	1292	0.017	0.004	0.382

день 3

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
Обед	28	закуска	Орочки порционные	60	0.42	0.06	1.02	6.18	0.02	0.02	6	10	0	13.8	25.2	8.4	0.36	117.6	0	0.0002	0
	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
	88	2 блюдо	Мясо тушеное	75	1.5	13.75	2.37	194	0.04	0.11	0.53	0	0	11.5	170.73	22	2.44	302.3	0.006	0	0.055
	65	гарнир	Спассетти 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	137.4	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:	715	30.45	23.84	83.62	679.91	0.27	0.24	16.71	239.5	0.11	108.9	307.19	100.69	5	817.5	0.0106	0.0051	0.94

день 4

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
Обед	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	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
	46/1	1 блюдо	Суп из овощей с аренками	210	2.15	2.28	13.12	81.67	0.04	5.3	290	0	22.22	39.64	17.4	0.66	200.36	0.00259	0.00016	0.02	0.021
	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	0.0004	0.06
	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
	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	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:	825	32.19	28.58	95.48	770.45	0.665	0.378	9.21	159.5	0.22	129.9	512.55	213.78	9.06	967.83	0.0168	0.01	0.157

день 5

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
Обед	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
	29	закуска	Помидоры порционные	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.04	0.02	15	80	0	8.4	15.6	12	0.54	174	0.0012	0.00024	0.01
	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
	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
	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	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:			805	25.51	13.54	103.68	649.36	0.38	0.28	41.76	441.9	1.37	105.6	375.97	113.49	6.61	1108.2	0.0119	0.0124	0.602

день 6

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы	клетчатка		В1	В2	С	А, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Обед	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	
	89	2 блюдо	Гуляши	90	14.88	13.95	3.3	198.45	0.05	0.11	1	49	0	17.02	127.1	23.09	1.29	266.67	0.006	0	0.05	
	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 фруктово-ягодный	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	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:			670	25.97	27.16	85.57	697.40	0.18	0.3	14.82	235.7	0.08	94.15	345.47	101.87	6.79	1075.4	0.015	0.0102	0.161		

день 7

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы	клетчатка		В1	В2	С	А, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Обед	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	
	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	
	85	2 блюдо	Печень "По-строгановски"	90	13.77	7.74	3.33	138.15	0.16	1.38	6.79	392.6	0.84	28.8	204.4	17.18	4.4	195.48	0.031	0.028	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	
	95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	20.2	81.4	0.1	0.1	3	79.2	0.96	0	0	0	0	0	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:			730	31.15	20.4	78.59	632.4	0.37	1.75	16.87	426.1	1.31	103.4	437.74	93.81	8.49	424.56	0.036	0.03	0.23		

день 8

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы	клетчатка		В1	В2	С	А, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Обед	29	закуска	Помидоры порционные	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.04	0.02	15	80	0	8.4	15.6	12	0.54	174	0.0012	0.0002	0.01	
	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	
	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	0.0003	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	
	107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	24.2	96.6	0.08		50	0.06	0	0	0	0	0	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:			730	33.03	30.82	93.1	789.33	0.83	0.35	72.97	1080	0.29	123.7	476.13	224.99	7.94	1133.1	0.016	0.0088	0.38		

день 9

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы	клетчатка		В1	В2	С	А, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Обед	28	закуска	Огурцы порционные	60	0.42	0.06	1.02	6.18	0.02	0.02	6	10	0	13.8	25.2	8.4	0.36	117.6	0	0.0002	0	
	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	
	86	2 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	
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27	110.00	0.05	0.02	0	0	0	16.65	98.1	29.25	1.26	41.85	0.002	0.003	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:			730	33.43	14.75	76.16	746.22	0.52	0.37	19.1	254	0	165.4	459.57	140.64	7.48	1859.2	0.0196	0.0051	0.14		

день 10

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы	клетчатка		В1	В2	С	А, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Обед	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	
	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	

	22	гарнир	Рагу овощное с маслом	150	2.4	6.9	14.1	128.85	0.09	0.007	21.27	420	0.006	47.33	66.89	29.4	1.08	35.24	0.0053	0.0004	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	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:	670	32.14	32.64	68.19	709.28	0.26	0.33	25.87	328.1	0.37	128.3	373.19	99.29	4.97	1111.2	0.126	0.0059	0.588

день 11

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, ретинол экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
Обед	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
	41	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	6.8	5.4	8.8	111	0.12	0.1	7.2	160	0	57.04	126.88	34	1.54	499.2	0.004	0.002	0.02
	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 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
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27	110.00	0.05	0.02	0	0	0	16.65	98.1	29.25	1.26	41.85	0.002	0.003	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	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:	730	37.91	29.77	74.85	731.75	0.35	0.284	19.51	188.8	0	148.8	525.64	139.69	6.14	933.08	0.013	0.006	0.184

день 12

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, ретинол экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
Обед	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
	82	2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95	23.46	16.34	0.57	243.58	0.05	0.12	0.96	32.11	0.06	30.95	180.14	23.62	1.55	190	0.002	0	0.09
	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	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.006	0.001	0
			Итого за прием пищи:	665	40.51	26.13	74.37	701.03	0.39	0.246	2.2	222.1	0.17	110.5	376.26	92.17	6.32	709.58	0.0066	0.003	0.11

день 13

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				тихоксановая кислота	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, ретинол экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
Обед	29	закуска	Помидоры порционные	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.04	0.02	15	80	0	8.4	15.6	12	0.54	174	0.0012	0.0002	0.01
	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
	229	2 блюдо	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	16.99	6.36	3.07	136.19	0.09	0.11	0.29	20	0.28	60.31	215.61	54.68	0.92	404.59	0.1449	0.0154	0.67
	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	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	30.95	20.96	70.42	595.73	0.38	0.34	43.44	242.6	0.388	165.7	436.47	126.76	5.15	1657	0.1617	0.0207	8.004

день 14

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				тихоксановая кислота	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, ретинол экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
Обед	27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0.8	0.3	9.6	49	0.06	0.04	10	20	0	20	20	9	0.5	214	0.004	0.0001	0
	272	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	0.0002	0.04
	285	2 блюдо	Гуляши по венгерски (говядина)	90	14.42	13.68	4.17	198.05	0.06	0.11	1.09	110	0	20.72	156.27	25.01	2.23	296.72	0.00634	0.0014	0.05
	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	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	23.97	98.35	730.08	0.26	0.29	156.3	348.9	0.09	92.9	394.57	128.57	6.25	884.08	0.01517	0.0117	0.117

день 15

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, ретинол экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І

Прием пищи	рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мкг												
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Обед	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
	194	2 блюдо	Виточек из птицы	90	16.56	14.22	11.7	240.93	0.04	0.08	0.5	0.36	0.027	17.35	113.15	16.15	0.97	98.28	0.0036	0.006	0
	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
	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	72.00	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	36.17	35.12	62.55	720.32	0.3	0.49	31.28	255	1.187	219.6	505.19	127.03	21.2	1272.4	0.0276	0.022	0.105

день 16

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мкг												
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Обед	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
	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
	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
	55	гарнир	Каша перловая рассычатая 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
	104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (вишневый)	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	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	29.91	31.96	72.44	708.36	0.22	0.294	23.22	157	0.089	135.8	485.09	99.79	7.87	891.43	0.0113	0.0267	0.182

день 17

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мкг												
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Обед	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	0.0009	0.8
	178	2 блюдо	Бигос с мясом	240	25.92	14.64	12.48	284.4	0.7	0.22	21.6	72	0	124.2	187.01	54.14	3	911.76	0.005	0.001	0.096
	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	72.00	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:				670	34.31	22.55	56.17	577	0.79	0.34	25	224.2	0	186.3	401.97	112.13	6.24	1362.5	0.031	0.01	0.138

день 18

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мкг												
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Обед	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
	150	2 блюдо	Чихлобили	90	20.25	15.57	2.34	230.13	0.06	0.13	8.5	199.8	0	41.24	108.78	23.68	1.39	287.2	0.005	0.0009	0.13
	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	72.00	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:				670	20.26	22.25	73.77	578.11	0.3	0.34	41.88	266	0.13	106.7	296.52	79.44	3.74	1518.3	0.053	0.0049	0.162

день 19

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мкг												
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Обед	29	закуска	Помидоры порционные	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.04	0.02	15	80	0	8.4	15.6	12	0.54	174	0.0012	0.0002	0.01
	47/1	1 блюдо	Суп из тыквы с зренками	210	2.32	2.28	13.15	82	0.05	0.05	3.7	290	0	31.13	45.34	19.01	0.7	200.23	0.002	0.0032	0.07
	181	2 блюдо	Мясо тушеное	90	21.24	7.47	2.7	162.9	0.02	0.14	3.3	43.2	0.009	27.9	154.4	20.4	2	309.1	0.007	0	0.06
	64	гарнир	Макаронные 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	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:				740	37.28	17.23	100.59	720.15	0.25	0.46	12.4	235.2	0.119	103.5	390.08	101.3	6.03	918.45	0.015	0.003	0.11

день 20

Прием пищи	№		Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
	рецептуры	Раздел			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, ретинол	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Обед	23	закуска	Ассорти из свежих овощей	60	0.57	0.36	1.92	11.4	0.03	0.02	10.5	40	0	11.1	20.4	10.2	0.45	145.8	0.0006	0.0001	0.01
	144	1 блюдо	Суп куриный с бугуром, помидорами и перцем	200	4.66	7.31	7.08	112.51	0.05	0.005	11.05	110	0	16.12	58.61	18.46	0.73	186.36	0.00213	0.0003	0.65
	42	2 блюдо	Эрза мясная ленивая	90	18.7	19.2	7.5	278.28	0.07	0.1	1.36	36	0.11	25.02	174.5	21.92	2.04	188.73	0.0045	0.0018	0.036
	22	гарнир	Рагу овощное с маслом	150	2.4	6.9	14.1	128.85	0.09	0.007	21.27	420	0.006	47.33	66.89	29.4	1.08	35.24	0.0053	0.0004	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	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	30.73	33.41	66.31	698.78	0.32	0.31	26.39	237.6	0.21	122.8	409.26	96.5	5.62	1384.9	0.0195	0.0078	0.118