

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №3



Мванговичева
(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю.Панькова
«07» февраля 2024г.

Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: весенний

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
С.Ю.Хохлова
С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Февраль 2024 г.

Минеральные вещества, мг					
Mg	Fe	K	I	Se	F
19.58	1.12	75.46	0	0	0
29.71	0.99	248.91	0.013	0.008	0.03
0.55	0.05	7.05	0	0	0
3.9	0.36	27.6	0	0	0
53.74	2.52	359.02	0.013	0.008	0.03
13.5	3.3	417	0.0003	0.00045	0.01
21.2	1.2	329.8	0.006	0	0.032
56.55	3.78	461.65	0.01	0.008	0.1
0	0.02	0.2	0	0	0
2.8	0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
9.4	0.78	47	0.001	0.001	0
103.45	9.3	1274.3	0.0183	0.01045	3.042

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэп. экв	Д, мкг	
Завтрак	2	закуска	Масло сливочное порциями	15		0.12	10.88	0.19	99.15	0	0.02	0	70	0.19	
	253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150		4.3	4.24	18.77	129.54	0.11	0.06	0	10	0.06	
	п/к*	240	2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90		20.17	20.31	2.09	274	0.07	0.18	1.5	225	0.42
	о/о*	177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90		15.77	13.36	1.61	190.47	0.07	0.12	1.7	110	0.01
		104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	14.16	55.48	0.09	0.1	2.94	80	0.96
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25		1.9	0.2	12.3	58.75	0.03	0.01	0	0	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0
	п/к*			Итого за прием пищи:	500		27.81	35.87	55.55	656.52	0.33	0.39	4.44	385	1.63
	о/о**			Итого за прием пищи:	500		23.41	28.92	55.07	572.99	0.33	0.33	4.64	270	1.22
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						27.94					
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						24.38						
Обед	135	закуска	Икра овощная	60		1.2	5.4	5.16	73.2	0.01	0.03	4.2	90	0	
	36	1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200		4.98	6.07	12.72	125.51	0.07	0.08	5.45	100	0.56	
	п/к*	259	2 блюдо	Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью	105		12.38	10.59	16.84	167.46	0.04	0.06	2.88	70	0.02
	о/о*	82	2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95		24.87	21.09	0.72	290.5	0.09	0.18	1.1	40	0.05
		210	гарнир	Пюре из гороха с маслом	150		15.82	4.22	32.01	226.19	0.47	0.11	0	20	0.06
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0.25	0	12.73	51.3	0	0	4.39	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0	0	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1.65	0.3	10.05	49.50	0.04	0.02	0	0	0
	п/к*			Итого за прием пищи:	785		39.7	26.94	111.65	798.91	0.68	0.31	16.92	280	0.64
	о/о*			Итого за прием пищи:	775		52.19	37.44	95.53	921.95	0.73	0.43	15.14	250	0.67
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						34.00						
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						39.23						

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	
Завтрак	28	закуска	Оеурцы порционные	60		0.48	0.6	1.56	8.4	0.02	0.02	6	10	0	13.8	
	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		18	16.5	2.89	232.8	0.05	0.13	0.55	0	0	11.7	
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3.28	7.81	21.57	170.22	0.13	0.11	11.16	50	0.15	39.84
	о/о**	141	гарнир	Картофель запеченный с сыром	150		4.1	5.51	25.26	166.85	0.15	0.11	13.61	30	0.09	48.08
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8
	п/к*			Итого за прием пищи:	540		24.97	25.31	58.75	557.5	0.25	0.29	17.71	60	0.15	75.35
	о/о**			Итого за прием пищи:	540		25.79	23.01	62.44	554.13	0.27	0.29	20.16	40	0.09	83.59
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						23.72						
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						23.58							
Обед	28	закуска	Оеурцы порционные	60		0.48	0.6	1.56	8.4	0.02	0.02	6	10	0	13.8	
	33	1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной	200		6.2	6.38	12.3	131.76	0.07	0.08	5.17	120	0.02	24.98	
	321	2 блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90		19.78	24.51	2.52	312.28	0.07	0.21	1.16	80	0.29	201.57	
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06	13.54	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	0.26	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	
				Итого за прием пищи:	740		36.06	35.82	82.82	795.25	0.29	0.37	12.33	220	0.37	263.95
				Доля суточной потребности в энергии, %						33.84						

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Минеральные вещества, мг						
P	Mg	Fe	K	I	Se	F
25.2	8.4	0.36	117.6	0	0	0
170.76	22.04	2.47	302.3	0.007	0	0.059
90.51	30.49	1.13	680.36	0.008	0.001	0.04
104.51	35.31	1.38	805.4	0.007	0.001	0.05
0	0	0.02	0.2	0	0	0
13	2.8	0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
30	9.4	0.78	47	0.001	0.001	0
329.47	73.13	4.98	1166.1	0.017	0.003	2.999
343.47	77.95	5.23	1291.1	0.016	0.003	3.009
25.2	8.4	0.36	117.6	0	0	0
89.85	24.24	1.29	375.02	0.005	0.001	0.04
279.95	23.85	1.15	232.16	0.0056	0.0025	0.1
50.83	9.14	0.93	72.5	0.001	0	0.01
0.03	0.03	0.02	0.29	0	0	0
13	2.8	0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
30	9.4	0.78	47	0.001	0.001	0
488.86	77.86	4.75	863.17	0.0136	0.0055	3.05

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэп.	Д, мкг	Са	Р	
Завтрак	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5	24	
	196	горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150		25.34	11.2	29.53	322.83	0.06	0.3	0.27	50	0.27	198.91	267.88	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	0.26	0.03	
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2.25	0.87	14.94	78.6	0.03	0.01	0	0	0	5.7	19.5	
				Итого за прием пищи:	530		28.19	12.52	67.19	500.66	0.12	0.36	7.77	50	0.27	233.37	311.41
				Доля суточной потребности в энергии, %					21.30								
Обед	133	закуска	Кукуруза консервированная	60		1.24	0.21	6.12	31.32	0.01	0.02	1.15	0	0	22.18	21.4	
	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	
	п/к*	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90		15.51	15.07	8.44	232.47	0.12	0.1	0.74	10	0.08	14.74	135.13	
	о/о**	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		18	16.5	2.89	232.8	0.05	0.13	0.55	0	0	11.7	170.76	
	54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		7.26	4.96	31.76	198.84	0.19	0.1	0	10	0.06	13.09	159.71	
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	0	14	14	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	
				Итого за прием пищи:	740		33.73	29.66	94	783.43	0.43	0.35	8.13	152.44	0.2	106.69	456.88
				Итого за прием пищи:	740		36.22	31.09	88.45	783.76	0.36	0.38	7.94	142.44	0.12	103.65	492.51
				Доля суточной потребности в энергии, %					33.34								
			Доля суточной потребности в энергии, %					33.35									

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Минеральные вещества, мг					
Mg	Fe	K	I	Se	F
18	0	232.5	0.001	0	0.01
36.64	1.19	156.2	0.009	0.031	0.04
0.03	0.02	0.29	0	0	0
3.9	0.36	27.6	0	0	0
58.57	1.57	416.59	0.01	0.031	0.05
6.79	0.19	67.73	0	0	0.01
22.74	1.44	320.8	0.006	0	0.036
18.04	1.43	201.94	0.003	0.003	0.07
22.04	2.47	302.3	0.007	0	0.059
106.22	3.57	193.67	0.002	0.003	0.01
8	2.8	240	0.002	0	0
2.8	0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
9.4	0.78	47	0.001	0.001	0
173.99	10.43	1089.7	0.015	0.008	3.026
177.99	11.47	1190.1	0.019	0.005	3.015

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт.	Д, мкг	
Завтрак	1	закуска	Сыр порциями	20		4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.06	140	0.06	0.19	
	80	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90		14.84	12.69	4.46	191.87	0.06	0.11	1.48	30	0	
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06	
	160	горячий напиток	Чай с шиповником	200		0.06	0	19.25	76.95	0	0	48	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	
				Итого за прием пищи:	500		29.14	22.92	82.88	655.7	0.2	0.23	189.48	40.06	0.25
				Доля суточной потребности в энергии, %						27.90					
Обед	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	0.05	7.5	0	0	
	37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200		5.78	5.5	10.8	115.7	0.07	0.07	5.69	110	0	
	75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90		12.86	1.65	4.94	84.8	0.08	0.09	1.36	170	0.16	
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3.34	4.91	33.93	191.49	0.03	0.02	0	20	0.09	
	104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	14.16	55.48	0.09	0.1	2.94	80	0.96	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0	0	0	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	16.08	79.2	0.07	0.03	0	0	0	
				Итого за прием пищи:	875		28.64	13.35	117.5	702.92	0.42	0.37	17.49	380	1.21
			Доля суточной потребности в энергии, %						29.91						

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	
Завтрак	1	закуска	Сыр порциями	15		3.48	4.43	0	54.60	0.01	0.05	0.1	40	0.14	132	
	2	закуска	Масло сливочное порциями	10		0.08	7.25	0.13	66.10	0	0.01	0	50	0.13	2.4	
	320	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	205		6.23	7.14	31.66	215.55	0.08	0.22	1.64	30	0.15	186.44	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	0.26	
	этик.	3 блюдо	Десерт молочный	200		8.25	6.25	22	175							
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2.25	0.87	14.94	78.6	0.03	0.01	0	0	0	5.7	
				Итого за прием пищи:	660		20.29	25.94	76	618.58	0.12	0.29	1.74	120	0.42	326.8
				Доля суточной потребности в энергии, %					26.32							
Обед	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5	
	35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200		4.91	9.96	9.02	146.41	0.04	0.03	0.75	120	0	12.45	
	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		18.13	17.05	3.69	240.96	0.06	0.13	1.06	0	0	17.03	
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3.34	4.91	33.93	191.49	0.03	0.02	0	20	0.09	6.29	
	216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0.25	0	12.73	51.3	0	0	4.39	0	0	0.32	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	
				Итого за прием пищи:	890		30.07	32.77	92.7	787.26	0.21	0.26	13.7	140	0.09	74.39
				Доля суточной потребности в энергии, %					33.50							

Минеральные вещества, мг						
<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
75	5.25	0.15	13.2	0	0	0
3	0	0.02	3	0	0.0001	0
164.87	33.05	0.43	246.47	0.014	0.006	0.04
0.03	0.03	0.02	0.29	0	0	0
19.5	3.9	0.36	27.6	0	0	0
262.4	42.23	0.98	290.56	0.014	0.0061	0.04
24	18	0	232.5	0.001	0	0.01
46.5	9.68	0.57	83.7	0.002	0	0.03
176.72	23.18	2.61	317	0.007	0	0.06
67.34	21.83	0.46	43.27	0.001	0.007	0.02
0	0	0.03	0.3	0	0	0
13	2.8	0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
30	9.4	0.78	47	0.001	0.001	0
357.56	84.89	4.67	742.37	0.013	0.009	3.02

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэп.	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	0.03	15	0	0	24	16.5	13.5	3.3	
	321	2 блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90		19.78	24.51	2.52	312.28	0.07	0.21	1.16	80	0.29	201.57	279.95	23.85	1.15	
	253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150		4.3	4.24	18.77	129.54	0.11	0.06	0	10	0.06	8.69	94.9	62.72	2.12	
	95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черномородинно-арониевый)	200		0	0	20.17	81.3	0.09	0.1	2.94	80	0.96	0.16	0	0	0.02	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	
				Итого за прием пищи:	630		27.52	29.75	74.04	680.22	0.37	0.43	19.1	170	1.31	244.22	434.35	112.27	7.59
			Доля суточной потребности в энергии, %						28.95										
Обед	172	закуска	Горошек консервированный	60		1.75	0.11	3.55	21.6	0.05	0.02	2.4	20	0	10.56	32.36	10.96	0.37	
	п/к*	49	1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		8.49	7.64	10.58	145.11	0.08	0.09	5.93	110	0.01	18.16	101.51	24.48	1.38
	о/о**	37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200		5.78	5.5	10.8	115.7	0.07	0.07	5.69	110	0	14.22	82.61	21.99	1.22
	п/к*	179	2 блюдо	Залепанка из печени со сливочным соусом	90		12.3	7.1	5.67	135.56	0.16	1.24	9.83	3530	0.9	18.69	205.66	13.91	4.38
	о/о**	85	2 блюдо	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90		13.81	7.8	7.21	154.13	0.18	1.37	10.33	3920	0.96	16.17	221.57	14.02	4.8
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06	13.22	50.76	9.12	0.92
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200		0	0	20	80.6	0.1	0.1	3	79.2	0.96	0.16	0	0	0.02
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.01	0	0	0	6	19.5	4.2	0.33
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78
				Итого за прием пищи:	750		32.9	19.26	103.89	720.45	0.53	1.51	21.16	3749.2	1.93	72.59	439.79	72.07	8.18
				Итого за прием пищи:	750		31.7	17.82	105.65	709.61	0.54	1.62	21.42	4139.2	1.98	66.13	436.8	69.69	8.44
				Доля суточной потребности в энергии, %						30.66									
				Доля суточной потребности в энергии, %						30.20									

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральны				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт.	В, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	28	закуска	Оеурцы порционные	60		0.48	0.6	1.56	8.4	0.02	0.02	6	10	0	13.8	25.2	8.4	0.36	
	75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90		12.86	1.65	4.94	84.8	0.08	0.09	1.36	170	0.16	36.93	163.35	46.53	0.85	
	226	гарнир	Картофель запеченный с зеленью.	150		3.23	5.11	25.3	159.79	0.15	0.1	13.63	20	0.06	19.67	88.08	34.68	1.41	
	102	3 блюдо	Компот из кураги	200		0.83	0.04	15.16	64.22	0.01	0.03	0.27	60	0	24.15	21.59	15.53	0.49	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0	0	0	9	29.25	6.3	0.5	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	12.06	59.4	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1	1.17	
				Итого за прием пищи:	575		22.8	8.12	81.16	482.36	0.36	0.27	21.26	260	0.22	112.25	372.47	125.54	4.78
				Доля суточной потребности в энергии, %					20.53										
Обед	13	закуска	Маринад из моркови	60		1.12	4.27	6.02	68.62	0.03	0.04	3.29	450	0	14.45	29.75	18.42	0.54	
	34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200		9.19	5.64	13.63	141.18	0.16	0.08	2.73	110	0	24.39	101	29.04	2.08	
	п/к*	152	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	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
	о/о**	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90		18.49	18.54	3.59	256	0.06	0.14	1.08	10	0.04	32.39	188.9	24.33	2.57
	54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		7.26	4.96	31.76	198.84	0.19	0.1	0	10	0.06	13.09	159.71	106.22	3.57	
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (мультифрукт)	200		0.2	0	24	100	0	0	0	820	0	0	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	
	п/к*			Итого за прием пищи:	740		37.86	30.25	101.16	831.02	0.5	0.37	6.83	1400	0.08	86.61	488.83	185.79	8.91
	о/о**			Итого за прием пищи:	740		39.1	33.81	96.88	851.24	0.49	0.39	7.1	1400	0.1	94.12	522.36	190.21	9.76
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %					35.36										
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %					36.22										

вещества, мг	
К	l
117.6	0
346.72	0.11
806.84	0.008
242.47	0.001
41.85	0.001
70.5	0.001
1626	0.121
161.77	0.003
339.52	0.004
234.74	0.006
330.48	0.009
193.67	0.002
0	0
18.6	0.001
47	0.001
995.3	0.017
1091	0.02

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные веществ					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	
Завтрак	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5	24	18	0	232.5	
	67	горячее блюдо	Омлет с сыром	150		18.86	20.22	2.79	270.32	0.08	0.52	0.28	230	2.87	224.44	302.56	22.67	2.8	206.21	
	115	гор. Напиток	Какао с молоком	200		6.64	5.15	16.81	141.19	0.06	0.26	1.09	30	0.1	226.48	187.22	40.37	0.97	304.78	
	121	Батон пшеничный	Батон пшеничный	30		2.25	0.87	14.94	78.6	0.03	0.01	0	0	0	5.7	19.5	3.9	0.36	27.6	
				Итого за прием пищи:	530		28.35	26.69	49.99	560.61	0.2	0.84	8.87	260	2.97	485.12	533.28	84.94	4.13	771.09
			Доля суточной потребности в энергии, %						23.86											
Обед	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.50	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5	24	18	0	232.5	
	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	
	п/к*	78	2 блюдо	Биточек из рыбы NEW	90		14.8	13.02	12.17	226.36	0.1	0.12	1.35	150	0.27	58.43	194.16	50.25	1.15	351.77
	о/о**	148	2 блюдо	Рыба запеченная под сыром - овощной шапкой	90		19.52	10.17	5.89	193.12	0.11	0.16	1.57	300	0.44	129.65	270.19	64.94	1.28	460.93
	п/к*	312	гарнир	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW	150		3.55	7.16	17.64	150.45	0.11	0.12	21.47	100	0.09	51.59	90.88	30.76	1.15	495.63
	о/о**	22	гарнир	Разу овощное с маслом	150		2.41	7.02	14.18	130.79	0.08	0.07	13.63	420	0.06	35.24	63.07	28.07	1.03	482.73
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	0.26	0.03	0.03	0.02	0.29
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0	0	0	9	29.25	6.3	0.5	41.85
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1.65	0.3	10.05	49.5	0.04	0.02	0	0	0	7.25	37.5	11.75	0.98	58.75
				Итого за прием пищи:	860		29.76	30.22	92.71	769.33	0.37	0.4	35.56	382.8	0.42	188.83	453.3	137.37	5.08	1459.6
				Итого за прием пищи:	860		33.34	27.23	82.97	716.43	0.35	0.39	27.94	852.8	0.56	243.7	501.52	149.37	5.09	1555.9
				Доля суточной потребности в энергии, %						32.74										
			Доля суточной потребности в энергии, %						30.49											

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральны				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	13	закуска	Маринад из моркови	60		1.12	4.27	6.02	68.62	0.03	0.04	3.29	450	0	14.45	29.75	18.42	0.54	
	п/к*	153	2 блюдо	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90		12.52	10	12.3	190.38	0.07	0.1	3.49	40	0.01	18.78	112.4	21.07	1.57
	о/о**	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	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
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3.34	4.91	33.93	191.49	0.03	0.02	0	20	0.09	6.29	67.34	21.83	0.46
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78
		п/к*		Итого за прием пищи:	540		20.82	19.78	90.33	629.09	0.2	0.21	10.78	510	0.1	63.32	266.49	81.52	6.37
		о/о**		Итого за прием пищи:	540		26.43	26.83	81.72	679.67	0.19	0.24	8.35	470	0.09	61.57	330.81	83.63	7.41
		п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %						26.77									
	о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %						28.92										
Обед	28	закуска	Осуры порционные	60		0.48	0.6	1.56	8.4	0.02	0.02	6	10	0	13.8	25.2	8.4	0.36	
	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	
	86	2 блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	240		20.15	19.08	24.59	350.62	0.18	0.21	13.9	10	0	33.06	248.02	54.32	3.8	
	102	3 блюдо	Компот из кураги	200		0.83	0.04	15.16	64.22	0.01	0.03	0.27	60	0	24.15	21.59	15.53	0.49	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0	0	0	9	29.25	6.3	0.5	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1.65	0.3	10.05	49.5	0.04	0.02	0	0	0	7.25	37.5	11.75	0.98	
				Итого за прием пищи:	770		31.47	25.08	86.69	693.18	0.34	0.34	23.55	220	0	103.81	422.56	114.83	6.87
				Доля суточной потребности в энергии, %						29.50									

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

вещества, мг			
К	l	Se	F
161.77	0.003	0.001	0.02
273.92	0.005	0.001	0.06
317	0.007	0	0.06
43.27	0.001	0.007	0.02
240	0.002	0	0
18.6	0.001	0.001	2.9
47	0.001	0.001	0
784.56	0.013	0.011	3
827.64	0.015	0.01	3
117.6	0	0	0
155.46	0.002	0.002	0.04
1036	0.014	0.001	0.1
242.47	0.001	0	0.01
41.85	0.001	0.003	6.53
58.75	0.001	0.001	0
1652.2	0.019	0.007	6.68

mea, M2		
I	Se	F
0.001	0	0.01
0.001	0	0.01
0	0	0
0.001	0.002	4.35
0.001	0.002	0.01
0.004	0.004	4.38
0	0	0
0.005	0.001	0.04
0.003	0	0.09
0.002	0.003	0.01
0	0	0
0.001	0.002	4.35
0.001	0.001	0
0.012	0.007	4.49

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Д, рэт.	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	
Завтрак	п/к*	324	закуска	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW	60		1.16	3.65	2.28	48.38	0.03	0.04	14.45	40	0	18.69	24.74	11.31	0.44	75.57
	о/о**	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
	п/к*	331	2 блюдо	Мясные колобки NEW	110		17.99	14.98	12.23	256.89	0.09	0.15	3.74	40	0.02	32.16	166.26	27.8	2.14	357.35
	о/о**	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	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
		52	гарнир	Картофель запеченный	150		3.31	5.56	25.99	167.07	0.15	0.1	14	20	0.08	17.75	89.9	35.09	1.39	825.67
		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
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.01	0	0	0	6	19.5	4.2	0.33	27.9
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47
		п/к*		Итого за прием пищи:	570		26.06	24.67	77.7	640.84	0.43	0.42	35.19	179.2	1.06	80.4	330.4	87.8	5.08	1333.5
		о/о**		Итого за прием пищи:	550		25.7	23.21	69.16	590.93	0.41	0.38	33.06	179.2	1.04	54.98	331.72	83.87	5.65	1391.6
	п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %						27.27											
	о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %						25.15											
Обед		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	0.03	15	0	0	24	16.5	13.5	3.3	417
		34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200		9.19	5.64	13.63	141.18	0.16	0.08	2.73	110	0	24.39	101	29.04	2.08	339.52
		240	2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90		20.17	20.31	2.09	274	0.07	0.18	1.5	225	0.42	157.65	222.58	26.64	1.51	237.86
		82	2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95		24.87	21.09	0.72	290.5	0.09	0.18	1.1	40	0.05	58.49	211.13	24.16	1.58	271.04
		65	Гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06	13.54	50.83	9.14	0.93	72.5
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0.25	0	12.73	51.3	0	0	4.39	0	0	0.32	0	0	0.03	0.3
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22	18.6
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47
				Итого за прием пищи:	830		39.81	30.88	102.32	851.06	0.41	0.35	23.62	345	0.48	229.7	433.91	90.52	8.85	1132.8
				Итого за прием пищи:	835		44.51	31.66	100.95	867.56	0.43	0.35	23.22	160	0.11	130.54	422.46	88.04	8.92	1166
			Доля суточной потребности в энергии, %						36.22											
			Доля суточной потребности в энергии, %						36.92											

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

mga, Mz		
I	Se	F
0.00056	0.00013	0.01
0.0012	0.00024	0.01
0.0068	0.00172	0.08
0.007	0	0.06
0.008	0.001	0.05
0	0	0
0.001	0.002	4.35
0.001	0.001	0
0.01736	0.00585	4.49
0.0182	0.00424	4.47
0.003	0	0.01
0.004	0.002	0.03
0	0	0.1
0.005	0	0.15
0.001	0	0.01
0	0	0
0.001	0.001	2.9
0.001	0.001	0
0.01	0.004	3.05
0.015	0.004	3.1

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт.	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.50	0.05	0.03	15	0	0	24	16.5	13.5	3.3	
	197	закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50		4.84	4.43	9.87	99.54	0.03	0.05	1.54	40	0.14	121.35	79.95	9.44	0.46	
	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	33.36	0.82	
	113	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0.04	0	7.4	30.26	0	0	0.8	0	0	2.02	0.99	0.55	0.05	
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20		1.5	0.58	9.96	52.4	0.02	0.01	0	0	0	3.8	13	2.6	0.24	
				Итого за прием пищи:	570		32.69	17.57	74.23	594.82	0.17	0.43	17.77	100	0.41	384.64	393.47	59.45	4.87
			Доля суточной потребности в энергии, %					25.31											
Обед	133	закуска	Кукуруза консервированная	60		1.24	0.21	6.12	31.32	0.01	0.02	1.15	0	0	22.18	21.4	6.79	0.19	
	35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200		4.91	9.96	9.02	146.41	0.04	0.03	0.75	120	0	12.45	46.5	9.68	0.57	
	148	2 блюдо	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90		19.52	10.17	5.89	193.12	0.11	0.16	1.57	300	0.44	129.65	270.19	64.94	1.28	
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3.28	7.81	21.57	170.22	0.13	0.11	11.16	50	0.15	39.84	90.51	30.49	1.13
	о/о**	51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150		3.33	3.81	26.04	151.12	0.15	0.1	14.03	20	0.06	20.11	90.58	35.68	1.45
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (ананасовый)	200		0.6	0.2	23.6	104	0.02	0.02	171	20	0	80	40	70	0.8
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78
	п/к*			Итого за прием пищи:	740		32.39	28.75	84.08	731.67	0.36	0.37	185.63	490	0.59	293.92	511.6	194.1	4.97
	о/о**			Итого за прием пищи:	740		32.44	24.75	88.55	712.57	0.38	0.36	188.5	480	0.5	274.19	511.67	199.29	5.29
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %					31.13										
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %					30.32											

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

вещества, мг			
К	l	Se	F
417	0.003	0	0.01
62.33	0.0003	0.00005	0
131.05	0.009	0.031	0.03
7.05	0	0	0
18.4	0	0	0
635.83	0.0123	0.03105	0.04
67.73	0	0	0.01
83.7	0.002	0	0.03
460.93	0.14	0.017	0.66
680.36	0.008	0.001	0.04
830.41	0.008	0.001	0.05
266	0	0	0
18.6	0.001	0.001	2.9
47	0.001	0.001	0
1624.3	0.152	0.02	3.64
1774.4	0.152	0.02	3.65

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минер			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Д, рэп.	Д, мкг	Са	Р	Мг	
Завтрак	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	
	п/к*	259	2 блюдо	Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью	105		12.38	10.59	16.84	167.46	0.04	0.05	2.88	70	0.02	12.7	145.39	71.95
	о/о**	177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90		15.77	13.36	1.61	190.47	0.07	0.12	1.7	110	0.01	20.18	132.25	19.47
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06	13.22	50.76	9.12
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25		1.9	0.2	12.3	58.75	0.03	0.01	0	0	0	5	16.25	3.5
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4
	п/к*			Итого за прием пищи:	515		26.21	19.39	93.32	607.37	0.19	0.16	2.98	120	0.22	168.93	317.4	99.22
	о/о**			Итого за прием пищи:	500		29.6	22.16	78.09	630.38	0.22	0.23	1.8	160	0.21	176.41	304.26	46.74
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						25.85								
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						26.82									
Обед	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5	24	18	
	п/к*	330	1 блюдо	Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гречками	210		10.47	12.98	19.15	236.13	0.1	0.12	4.61	200	0.08	55.54	126.99	28.08
	о/о**	37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200		5.78	5.5	10.8	115.7	0.07	0.07	5.69	110	0	14.22	82.61	21.99
		89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		18.13	17.05	3.69	240.96	0.06	0.13	1.06	0	0	17.03	176.72	23.18
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3.34	4.91	33.93	191.49	0.03	0.02	0	20	0.09	6.29	67.34	21.83
		101	3 блюдо	Отвар из шиповника	200		0.64	0.25	16.06	79.85	0.01	0.05	0.05	100	0	10.77	2.96	2.96
		119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8
		120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4
	п/к*			Итого за прием пищи:	840		36.02	36.04	106.16	905.53	0.28	0.4	13.22	320	0.17	127.93	441.01	106.25
	о/о**			Итого за прием пищи:	830		31.33	28.56	97.81	785.1	0.25	0.35	14.3	230	0.09	86.61	396.63	100.16
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						38.53									
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						33.41									

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

уральные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0.15	13.2	0	0	0
1.22	105.04	0.006	0.007	0.1
1.14	222.69	0.004	0	0.1
0.92	72.49	0.001	0	0.01
0.02	0.2	0	0	0
0.28	23.25	0.001	0.001	3.63
0.78	47	0.001	0.001	0
3.37	261.18	0.009	0.009	3.74
3.29	378.83	0.007	0.002	3.74
0	232.5	0.001	0	0.01
1.3	370.13	0.0065	0.00094	0.07
1.22	398.71	0.005	0	0.04
2.61	317	0.007	0	0.06
0.46	43.27	0.001	0.007	0.02
0.54	8.5	0	0	0
0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
0.78	47	0.001	0.001	0
5.91	1037	0.0175	0.00994	3.06
5.83	1065.6	0.016	0.009	3.03

Школа

отд/корп.

день 15

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	
Завтрак	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5	24	
	86	горячее блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	240		20.15	19.08	24.59	350.62	0.18	0.21	13.9	10	0	33.06	248.02	
	159	гор. Напиток	Чай с облепихой	200		0	0	17.88	69.66	0	0	0	0	0	0.05	0.03	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	
				Итого за прием пищи:	630		23.59	19.93	75.8	577.38	0.26	0.29	21.4	10	0	71.41	315.05
			Доля суточной потребности в энергии, %						24.57								
Обед	28	закуска	Осуры порционные	60		0.48	0.6	1.56	8.4	0.02	0.02	6	10	0	13.8	25.2	
	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	
	п/к*	194	2 блюда	Биточек из птицы	90		16.69	13.86	10.69	234.91	0.08	0.12	1.08	20	0.04	26.61	140.63
	о/о**	83	2 блюда	Филе птицы запеченное с помидорами	90		20.45	19.92	1.59	269.25	0.09	0.16	2.77	50	0.04	34	172.14
		52	гарнир	Картофель запеченный	150		3.31	5.56	25.99	167.07	0.15	0.1	14	20	0.08	17.75	89.9
		51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150		3.33	3.81	26.04	151.12	0.15	0.1	14.03	20	0.06	20.11	90.58
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	0.26	0.03
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0	0	0	9	29.25
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1.65	0.3	10.05	49.5	0.04	0.02	0	0	0	7.25	37.5
		п/к*		Итого за прием пищи:	770		31.29	29.46	86.44	732.4	0.38	0.35	26.32	182.8	0.18	108.47	399.99
		о/о**		Итого за прием пищи:	770		35.07	33.77	77.39	750.79	0.39	0.39	28.04	212.8	0.16	118.22	432.18
		п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %						31.17							
	о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %						31.95								

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Минеральные вещества, мг					
Mg	Fe	K	I	Se	F
18	0	232.5	0.001	0	0.01
54.32	3.8	1036	0.014	0.001	0.1
0.03	0	0.09	0	0	0
9.4	0.78	47	0.001	0.001	0
2.8	0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
84.55	4.8	1334.2	0.017	0.003	3.01
8.4	0.36	117.6	0	0	0
20.28	1.28	278.8	0.006	0	0.036
18.5	1.21	197.66	0.004	0.001	0.1
24.3	1.54	283.21	0.006	0	0.13
35.09	1.39	825.67	0.008	0.001	0.05
35.68	1.45	830.41	0.008	0.001	0.05
0.03	0.02	0.29	0	0	0
6.3	0.5	41.85	0.001	0.003	6.53
11.75	0.98	58.75	0.001	0.001	0
100.35	5.74	1520.6	0.02	0.006	6.716
106.74	6.13	1610.9	0.022	0.005	6.746

инеральные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0.57	36.98	0	0	0
1.04	299.58	0.016	0.012	0.05
0.02	0.29	0	0	0
0.36	27.6	0	0	0
1.99	364.45	0.016	0.012	0.05
0	232.5	0.001	0	0.01
1.44	320.8	0.006	0	0.036
1.14	222.69	0.004	0	0.1
3.57	193.67	0.002	0.003	0.01
0	0	0	0	0
0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
0.78	47	0.001	0.001	0
7.15	1035.3	0.015	0.005	3.056

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт.	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	
Завтрак	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	
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90		15.51	15.07	8.44	232.47	0.12	0.1	0.74	10	0.08	14.74	135.13	18.04	1.43	201.94
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90		18.49	18.54	3.59	256	0.06	0.14	1.08	10	0.04	32.39	188.9	24.33	2.57	330.48
		52	гарнир	Картофель запеченный	150		3.31	5.56	25.99	167.07	0.15	0.1	14	20	0.08	17.75	89.9	35.09	1.39	825.67
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый)	200		0	0	19.94	80.30	0.09	0.1	2.94	80	0.96	0.16	0	0	0.02	0.15
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25		1.9	0.2	12.3	58.75	0.03	0.01	0	0	0	5	16.25	3.5	0.28	23.25
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47
	п/к*			Итого за прием пищи:	500		25.52	25.5	74.71	632.79	0.43	0.38	17.78	150	1.26	175.45	346.28	71.28	4.05	1111.2
	о/о*			Итого за прием пищи:	500		28.5	28.97	69.86	656.32	0.37	0.42	18.12	150	1.22	193.1	400.05	77.57	5.19	1239.8
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26.93										
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						27.93											
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	
	328	1 блюдо	Бульон куриный с яйцом и гречками	222		6.01	4.38	7.73	93.68	0.03	0.07	0.27	40	0.26	14.79	58.34	7.42	0.72	71.58	
	п/к*	249/2	2 блюдо	Пельмени отварные с маслом	210		16.97	25.42	31.1	422.09	0.17	0.11	0.26	50	0.33	23.55	120.28	16.08	1.54	192.11
	о/о*	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	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
	о/о*	210	гарнир	Пюре из гороха с маслом	150		15.82	4.22	32.01	226.19	0.47	0.11	0	20	0.06	59.52	145.1	55.97	4.46	444.19
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0.25	0	12.73	51.3	0	0	4.39	0	0	0.32	0	0	0.03	0.3
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.01	0	0	0	6	19.5	4.2	0.33	27.9
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	12.06	59.4	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1	1.17	70.5
	п/к*			Итого за прием пищи:	752		28.15	30.52	80.66	711.37	0.32	0.23	19.92	170	0.59	61.76	258.72	53.8	4.33	536.39
	о/о*			Итого за прием пищи:	782		45.13	26.37	85.26	756.43	0.68	0.36	20.72	140	0.32	114.76	460.26	116.87	9.86	1105.5
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						30.27											
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						32.19											

п/к* - полный комплект п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

3a, ME		
I	Se	F
0	0	0
0.003	0.003	0.07
0.009	0	0.06
0.008	0.001	0.05
0	0	0
0.001	0.001	3.63
0.001	0.001	0
0.013	0.006	3.75
0.019	0.003	3.74
0.0012	0.0002	0.01
0.0008	0.0033	0.02
0.002	0.007	0.02
0.007	0	0.06
0.003	0.008	0.02
0	0	0
0.001	0.002	4.35
0.001	0.002	0.01
0.006	0.0145	4.41
0.014	0.0155	4.47

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	
Завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.50	0.05	0.03	15	0	0	
	п/к*	78	2 блюдо	Биточек из рыбы NEW	90		14.8	13.02	12.17	226.36	0.1	0.12	1.35	150	0.27
	о/о**	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90		18.5	3.73	2.51	116.1	0.09	0.12	0.24	30	0.32
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3.34	4.91	33.93	191.49	0.03	0.02	0	20	0.09
		102	3 блюдо	Компот из кураги	200		0.83	0.04	15.16	64.22	0.01	0.03	0.27	60	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0
	п/к*			Итого за прием пищи:	630		22.41	18.97	93.84	639.17	0.24	0.23	16.62	230	0.36
	о/о**			Итого за прием пищи:	630		26.11	9.68	84.18	528.91	0.23	0.23	15.51	110	0.41
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						27.20					
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						22.51						
Обед	9	закуска	Икра свекольная	60		1.29	4.27	6.97	72.75	0.02	0.03	4.48	30	0	
		37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200		5.78	5.5	10.8	115.7	0.07	0.07	5.69	110	0
		88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		18	16.5	2.89	232.8	0.05	0.13	0.55	0	0
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0
				Итого за прием пищи:	740		35.04	30.6	94.68	794.81	0.27	0.29	10.72	150	0.06
				Доля суточной потребности в энергии, %						33.82					

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Мг			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мг	
Завтрак	28	закуска	Огурцы порционные	60		0.48	0.6	1.56	8.4	0.02	0.02	6	10	0	13.8	25.2	8.4	
	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		18.13	17.05	3.69	240.96	0.06	0.13	1.06	0	0	17.03	176.72	23.18	
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06	13.54	50.83	9.14	
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	0	14	14	8	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	
				Итого за прием пищи:	540		29.21	22.18	84.62	655.44	0.23	0.23	11.06	20	0.06	68.17	309.75	60.92
				Доля суточной потребности в энергии, %					27.89									
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	
	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	
	п/к*	296	2 блюдо	Зрза мясная ленивая	90		18.89	19.34	7.73	281.58	0.08	0.16	1.39	30	0.21	30.79	179.37	22.65
	о/о**	126	2 блюдо	Бефстроганов (свинина)	90		16.98	28.92	3.59	346	0.45	0.15	1.08	10	0.44	31.51	183.68	28.68
	п/к*	312	гарнир	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW	150		3.55	7.16	17.64	150.45	0.11	0.12	21.47	100	0.09	51.59	90.88	30.76
	о/о**	22	гарнир	Рагу овощное с маслом	150		2.41	7.02	14.18	130.79	0.08	0.07	13.63	420	0.06	35.24	63.07	28.07
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	0.26	0.03	0.03	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.01	0	0	0	6	19.5	4.2	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	
				Итого за прием пищи:	750		32.35	36.12	66.1	720.3	0.32	0.41	38.6	302.8	0.36	139.34	417.66	97.52
				Итого за прием пищи:	750		29.3	45.56	58.5	765.06	0.66	0.35	30.45	602.8	0.56	123.71	394.16	100.86
				Доля суточной потребности в энергии, %					30.65									
				Доля суточной потребности в энергии, %					32.56									

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

неральные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0.36	117.6	0	0	0
2.61	317	0.007	0	0.06
0.93	72.5	0.001	0	0.01
2.8	240	0.002	0	0
0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
0.78	47	0.001	0.001	0
7.7	812.7	0.012	0.002	2.97
0.45	145.8	0.001	0	0.01
1.28	278.8	0.006	0	0.036
2.04	271.21	0.006	0.003	0.09
1.88	322.18	0.002	0.018	0.01
1.15	495.63	0.00605	0.00073	0.03
1.03	482.73	0.005	0	0.03
0.02	0.29	0	0	0
0.33	27.9	0.001	0.002	4.35
0.78	47	0.001	0.001	0
6.05	1266.6	0.02105	0.00673	4.516
5.77	1304.7	0.016	0.021	4.436