



Утверждаю:
Директор МБОУ «Школа №3»
Левандовская Е.П.
19.02.2024

Примерное 24-дневное
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: Весна

2024 г.

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	225	закуска	Блинчики с маслом (2 шт)	90		4.39	9.71	26.83	219.19	0.09	0.05	0	50	0.13	7.94	
	123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	258		9.22	9.17	43.02	290.33	0.1	0.29	1.11	50	0.19	237.81	
	113	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0.04	0	7.4	30.26	0	0	0.8	0	0	2.02	
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2.25	0.87	14.94	78.6	0.03	0.01	0	0	0	5.7	
	этик.	3 блюдо	Фруктовый десерт	190		5	0.4	2	25.00							
				Итого за прием пищи:	768		20.9	20.15	94.19	643.38	0.22	0.35	1.91	100	0.32	253.47
				<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					23.65							
Обед	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	0.03	15	0	0	24	
	30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250		7.44	7.62	8.8	134.45	0.1	0.19	1.33	160	0	45.18	
	255	2 блюдо	Плов с мясом (говядина)	280		30.12	37.14	45.22	635.13	0.11	0.21	1.49	180	0	25.31	
	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	
				Итого за прием пищи:	920		41.37	45.76	101.45	986.16	0.31	0.46	17.82	340	0	104.5
				<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					36.26							

<i>Минеральные вещества, мг</i>						
<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
52.33	19.58	1.12	75.46	0	0	0
210.32	37.4	1.24	313.26	0.017	0.01	0.04
0.99	0.55	0.05	7.05	0	0	0
19.5	3.9	0.36	27.6	0	0	0
283.14	61.43	2.77	423.37	0.017	0.01	0.04
16.5	13.5	3.3	417	0.0003	0.00045	0.01
98.26	26.29	1.49	409.27	0.006	0	0.04
335.71	63.33	4.23	517.05	0.011	0.009	0.11
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
493.47	115.32	10.04	1409.1	0.0193	0.01145	3.06

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	
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	180		5.16	5.08	22.52	155.44	0.13	0.07	0	20	0.08	
	п/к*	240	2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	100		22.42	22.57	2.33	304.45	0.08	0.21	1.67	250	0.47
	о/о**	177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100		17.52	14.84	1.79	211.63	0.07	0.13	1.89	130	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	30		2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	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:	550		31.63	39.07	64.01	734.52	0.37	0.43	4.61	420	1.7
	о/о**			Итого за прием пищи:	550		26.73	31.34	63.47	641.7	0.36	0.35	4.83	300	1.24
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						27.00					
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						23.59						
Обед	135	закуска	Икра овощная	100		2	9	8.6	122	0.02	0.05	7	150	0	
	36	1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250		6.22	7.59	15.9	156.88	0.08	0.1	6.81	120	0.7	
	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	105		27.49	23.31	0.79	321.08	0.1	0.19	1.22	50	0.06
	210	гарнир	Пюре из гороха с маслом	180		18.98	5.06	38.41	271.43	0.57	0.13	0	30	0.08	
	216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов - ягод (фруктовая смесь: яблоко, клубника, вишня слива) NEW	200		0.25	0	12.73	51.30	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	30		1.98	0.36	12.06	59.4	0.05	0.02	0	0	0	
	п/к*			Итого за прием пищи:	910		45.23	32.96	126.68	934.22	0.81	0.37	21.08	370	0.8
	о/о**			Итого за прием пищи:	910		60.34	45.68	110.63	1087.84	0.87	0.5	19.42	350	0.84
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						34.35					
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						39.99						

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.	Д, мкг	
Завтрак	28	закуска	Огурцы порционные	100		0.8	1	2.6	14	0.03	0.04	10	10	0	
	88	2 блюдо	Мясо тушеное	100		19.3	17.58	3.4	249.15	0.06	0.14	0.56	50	0	
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3.94	9.37	25.88	204.26	0.15	0.14	13.39	60	0.18
	о/о**	141	гарнир	Картофель запеченный с сыром	180		4.92	6.61	30.32	200.22	0.18	0.13	16.33	40	0.11
		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
	п/к*			Итого за прием пищи:	620	0	27.25	28.35	64.61	613.49	0.29	0.35	23.95	120	0.18
	о/о**			Итого за прием пищи:	620		28.23	25.59	69.05	609.45	0.32	0.34	26.89	100	0.11
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						22.55					
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						22.41						
Обед	28	закуска	Огурцы порционные	100		0.8	1	2.6	14	0.03	0.04	10	10	0	
	33	1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной	250		7.67	7.75	15.2	161.62	0.09	0.1	6.41	150	0.02	
	321	2 блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе NEW	100		21.98	27.23	2.8	346.98	0.08	0.23	1.28	90	0.32	
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		8.11	4.72	49.54	272.97	0.1	0.03	0	20	0.08	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	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:	870		41.4	41.1	95.29	910.90	0.35	0.43	17.69	270	0.42
				Доля суточной потребности в энергии, %						33.49					

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.	Д, мкг	
Завтрак	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	0.05	7.5	0	0	
	196	горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом	200		33.37	14.83	40.19	431	0.08	0.4	0.36	70	0.35	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2.25	0.87	14.94	78.6	0.03	0.01	0	0	0	
				Итого за прием пищи:	580		36.22	16.15	77.85	608.83	0.14	0.46	7.86	70	0.35
				Доля суточной потребности в энергии, %					22.38						
Обед	133	закуска	Кукуруза консервированная	100		2.07	0.35	10.19	52.2	0.01	0.04	1.92	0	0	
	32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	250		7.33	10.81	12.12	176	0.06	0.09	5.41	160	0.09	
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100		17.23	16.75	9.38	258.3	0.13	0.12	0.82	10	0.08
	о/о**	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	100		19.3	17.58	3.4	249.15	0.06	0.14	0.56	50	0
		54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8.71	5.95	38.11	238.6	0.23	0.12	0	20	0.08
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	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:	870		39.18	34.46	107.88	903.7	0.5	0.42	12.15	190	0.25
				Итого за прием пищи:	870		41.25	35.29	101.9	894.55	0.43	0.44	11.89	230	0.17
				Доля суточной потребности в энергии, %						33.22					
				Доля суточной потребности в энергии, %						32.89					

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.	Д, мкг	
Завтрак	1	закуска	Сыр порциями	20		4.64	5.9	0	72.80	0.01	0.06	140	0.06	0.19	
	80	2 блюда	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100		16.49	14.11	4.96	213.19	0.07	0.12	1.64	30	0	
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		8.11	4.72	49.54	272.97	0.1	0.03	0	20	0.08	
	159	горячий напиток	Чай с шиповником	200		0.06	0	19.25	76.95	0	0	48	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	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	
				Итого за прием пищи:	555		33.23	25.27	98.56	755.91	0.25	0.24	189.64	50.06	0.27
				Доля суточной потребности в энергии, %						27.79					
Обед	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	15.45	70.5	0.05	0.03	15	0	0	
	37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250		7.22	6.88	13.51	144.64	0.09	0.09	7.13	140	0	
	75	2 блюда	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100		14.29	1.84	5.49	94.22	0.09	0.1	1.51	190	0.18	
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		4.01	5.89	40.72	229.79	0.04	0.03	0	20	0.11	
	104	3 блюда	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:	965		32.18	15.9	127.55	779.58	0.48	0.39	26.58	430	1.25
			Доля суточной потребности в энергии, %						28.66						

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Са	Р	
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт.	Д, мкг			
Завтрак	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	
	66	горячее блюдо	Омлет натуральный	200		20.79	21.94	3.72	296.49	0.1	0.64	0.31	280	3.64	144.42	316.49	
	п/к*	116	горячий напиток	Горячий шоколад	200		3.28	2.56	11.81	83.43	0.04	0.14	0.52	10	0.05	122.5	163.78
	о/о**	161	горячий напиток	Кофейный напиток	200		6.28	4.75	19.59	130.79	0.06	0.25	1.09	30	0.1	221.97	164.43
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	40		3	1.16	19.92	104.8	0.04	0.01	0	0	0	7.6	26
	п/к*			Итого за прием пищи:	590		27.67	26.26	50.15	555.22	0.23	0.82	15.83	290	3.69	298.52	522.77
	о/о**			Итого за прием пищи:	590		30.67	28.45	57.93	602.58	0.25	0.93	16.4	310	3.74	397.99	523.42
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						20.41							
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						22.15							
Обед	132	закуска	Свекла тушеная с яблоками	100		1.24	8.47	8.31	114.25	0.02	0.03	5	0	0	31.03	33.42	
	138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	250		7.54	7.98	13.96	158.08	0.09	0.1	7.16	150	0.03	29.44	110.53	
	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	100		20.54	20.6	3.99	284.44	0.07	0.16	1.2	10	0.04	35.98	209.89	
	51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	180		3.99	4.57	31.25	181.35	0.18	0.12	16.84	30	0.08	24.13	108.7	
	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	
	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	39.6	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	
				Итого за прием пищи:	870		36.79	42.27	91.45	904.57	0.42	0.49	30.25	290	0.15	141.15	508.5
				Доля суточной потребности в энергии, %						33.26							

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

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

Минеральные вещества, мг					
Mg	Fe	K	I	Se	F
13.5	3.3	417	0.003	0	0.01
24.14	3.56	260.4	0.005	0.044	0.01
67.64	2.96	121.18	0.008	0.002	0.02
25.58	0.2	254.68	0.016	0.0037	16.63
5.2	0.48	36.8	0	0	0
110.48	10.3	835.38	0.016	0.046	0.04
68.42	7.54	968.88	0.024	0.0477	16.65
17.52	1.39	245.56	0.005	0.001	0.02
29.01	1.59	514.34	0.007	0	0.05
27.04	2.86	367.2	0.01	0	0.07
42.82	1.74	996.5	0.009	0.001	0.06
2.96	0.54	8.5	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
9.4	0.78	47	0.001	0.001	0

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	15		3.48	4.43	0	54.60	0.01	0.05	0.1	40	0.14	
	2	закуска	Масло сливочное порциями	10		0.08	7.25	0.13	66.10	0	0.01	0	50	0.13	
	320	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	258		7.84	8.99	39.84	271.28	0.1	0.28	2.06	40	0.19	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	
	этик.	3 блюдо	Молочный десерт	200		8.25	6.25	22	175.00						
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2.25	0.87	14.94	78.6	0.03	0.01	0	0	0	
				Итого за прием пищи:	713		21.9	27.79	84.18	674.31	0.14	0.35	2.16	130	0.46
				Доля суточной потребности в энергии, %						24.79					
Обед	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	0.05	7.5	0	0	
	35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	250		6.14	12.45	11.28	183.01	0.04	0.04	0.93	150	0	
	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		19.5	18.23	4.55	260.49	0.06	0.14	1.28	0	0	
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		4.01	5.89	40.72	229.79	0.04	0.03	0	20	0.11	
	216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов 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	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:	870		33.34	37.42	102.61	881.69	0.22	0.29	14.1	170	0.11
			Доля суточной потребности в энергии, %						32.42						

Минеральные вещества, мг							
Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
132	75	5.25	0.15	13.2	0	0	0
2.4	3	0	0.02	3	0	0.0001	0
234.64	207.49	41.59	0.54	310.19	0.017	0.008	0.05
0.26	0.03	0.03	0.02	0.29	0	0	0
5.7	19.5	3.9	0.36	27.6	0	0	0
375	305.02	50.77	1.09	354.28	0.017	0.0081	0.05
28.5	24	18	0	232.5	0.001	0	0.01
15.56	58.13	12.1	0.71	104.62	0.002	0	0.04
20.98	191.49	25.45	2.85	345.31	0.008	0	0.06
7.55	80.81	26.19	0.55	51.93	0.001	0.008	0.03
0.32	0	0	0.03	0.3	0	0	0
4	13	2.8	0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
5.8	30	9.4	0.78	47	0.001	0.001	0
82.71	397.43	93.94	5.14	800.26	0.014	0.01	3.04

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	г, рэп. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	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	
	321	2 блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе NEW	100		21.98	27.23	2.8	346.98	0.08	0.23	1.28	90	0.32	223.96	311.06	26.51	1.28	
	253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5.16	5.08	22.52	155.44	0.13	0.07	0	20	0.08	10.42	113.88	75.26	2.54	
	95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черномородиново-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	47.00	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:	670		30.58	33.31	78.07	740.82	0.4	0.46	19.22	190	1.36	268.34	484.44	127.47	8.14
			Доля суточной потребности в энергии, %						27.24										
Обед	172	закуска	Горошек консервированный	100		0.91	0.18	5.91	36	0.08	0.04	4	30	0	17.6	53.94	18.27	0.61	
	п/к*	49	1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		10.61	9.55	13.23	181.38	0.1	0.11	7.41	130	0.01	22.7	126.88	30.61	1.73
	о/о**	37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250		7.23	6.88	13.5	144.62	0.09	0.09	7.11	140	0	17.78	103.26	27.48	1.53
	п/к*	179	2 блюдо	Запеканка из печени со сливочным соусом	100		13.66	7.88	6.3	150.62	0.18	1.38	10.92	3920	1	20.77	228.51	15.45	4.87
	о/о**	85	2 блюдо	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	100		15.35	8.66	8.01	171.26	0.2	1.53	11.48	4360	1.06	17.97	246.19	15.58	5.34
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		8.11	4.72	49.54	272.97	0.1	0.03	0	20	0.08	15.86	60.92	10.95	1.11
		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	30		1.98	0.36	12.06	59.4	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1	1.17
	п/к*			Итого за прием пищи:	890		37.55	22.93	121.8	851.47	0.64	1.69	25.33	4179.2	2.05	91.79	534.75	93.58	9.84
	о/о**			Итого за прием пищи:	890		35.86	21.04	123.78	835.35	0.65	1.82	25.59	4629.2	2.1	84.07	528.81	90.58	10.11
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						31.30									
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						30.71									

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

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

вещества

К
417
257.95
137.78
0.15
18.6
47
878.48
82.17
528.85
498.38
214.14
215.68
86.99
0.15
27.9
70.5
1010.7
981.77

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Мин			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рзп. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	
Завтрак	28	закуска	Оеурцы порционные	100		0.8	1	2.6	14.00	0.03	0.04	10	10	0	23	42	14	
	75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100		14.29	1.84	5.49	94.22	0.09	0.1	1.51	190	0.18	41.03	181.5	51.7	
	226	гарнир	Картофель запеченный с зеленью	180		3.88	6.13	30.36	191.75	0.18	0.12	16.36	30	0.08	23.6	105.7	41.62	
	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	
	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	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35		2.31	0.42	14.07	69.3	0.06	0.03	0	0	0	10.15	52.5	16.45	
				Итого за прием пищи:	665		25.91	9.83	92.28	550.99	0.42	0.33	28.14	290	0.26	131.93	435.79	146.3
				Доля суточной потребности в энергии, %					20.26									
Обед	13	закуска	Маринад из моркови	100		1.86	7.12	10.04	114.37	0.05	0.06	5.48	760	0	24.08	49.59	30.7	
	34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250		11.49	7.05	17.04	176.48	0.21	0.1	3.41	140	0	30.49	126.25	36.3	
	п/к*	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	100		19.16	16.64	8.74	261.98	0.08	0.14	0.9	10	0.03	27.64	172.63	22.13	
	о/о**	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	100		20.54	20.6	3.99	284.44	0.07	0.16	1.2	10	0.04	35.98	209.89	27.04	
	54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8.71	5.95	38.11	238.6	0.23	0.12	0	20	0.08	15.7	191.66	127.46	
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (мультифрукт)	200		0.2	0	24	100	0	0	0	820	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	
	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:	870		44.26	37.16	115.81	978.03	0.62	0.45	9.79	1750	0.11	107.71	583.13	228.79
	о/о**			Итого за прием пищи:	870		45.64	41.12	111.06	1000.49	0.61	0.47	10.09	1750	0.12	116.05	620.39	233.7
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %					35.96									
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %					36.78									

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

оральные вещества, мг

Fe	K	I	Se
0.6	196	0	0
0.95	385.24	0.12	0.013
1.7	968.21	0.009	0.001
0.49	242.47	0.001	0
0.55	46.5	0.0016	0.003
1.37	82.25	0.001	0.002
5.66	1920.7	0.1326	0.019
0.9	269.62	0.005	0.001
2.6	424.4	0.005	0.003
1.91	260.82	0.006	0.001
2.86	367.2	0.01	0
4.29	232.4	0.002	0.004
0	0	0	0
0.22	18.6	0.001	0.001
0.78	47	0.001	0.001
10.7	1252.8	0.02	0.011
11.65	1359.2	0.024	0.01

188, M2

1
0.001
0.005
0.017
0
0.023
0.003
0.007
0.12
0.157
0.0065
0.006
0
0.001
0.001
0.1385
0.175

Школа

отд/корп.

день 11

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минералы				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рзт.	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	13	закуска	Маринад из моркови	100		1.86	7.12	10.04	114.37	0.05	0.06	5.48	760	0	24.08	49.59	30.7	0.9	
	п/к*	153	2 блюдо	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100		15.24	12.4	13.46	227.59	0.08	0.12	3.62	40	0.02	21.22	136.01	24.05	1.83
	о/о**	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		19.5	18.23	4.55	260.49	0.06	0.14	1.28	0	0	20.98	191.49	25.45	2.85
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		4.01	5.89	40.72	229.79	0.04	0.03	0	20	0.11	7.55	80.81	26.19	0.55
		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	47.00	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:	620		24.95	26.01	102.3	750.35	0.24	0.26	13.1	820	0.13	76.65	323.41	101.14	7.08
		о/о**		Итого за прием пищи:	620		29.21	31.84	93.39	783.25	0.22	0.28	10.76	780	0.11	76.41	378.89	102.54	8.1
		п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %						27.59									
	о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %						28.80										
Обед	28	закуска	Огурцы порционные	100		0.8	1	2.6	14	0.03	0.04	10	10	0	23	42	14	0.6	
	40	1 блюдо	Суп куриный с рисом и томатом	250		6.18	5.87	16.49	143.36	0.05	0.06	4.22	170	0	20.68	76.25	23.17	0.93	
	86	2 блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	280		23.49	22.56	28.5	411.01	0.21	0.24	16.12	20	0	40.43	289.1	63.29	4.44	
	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:	900		36.37	30.13	94.94	787.84	0.39	0.4	30.61	260	0	124.51	495.69	134.04	7.94
				Доля суточной потребности в энергии, %						28.96									

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

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

вещества, мг			
<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
269.62	0.005	0.001	0.03
310.66	0.005	0.001	0.07
345.31	0.008	0	0.06
51.93	0.001	0.008	0.03
240	0.002	0	0
18.6	0.001	0.001	2.9
47	0.001	0.001	0
937.81	0.015	0.012	3.03
972.46	0.018	0.011	3.02
196	0	0	0
194.32	0.003	0.003	0.05
1203.42	0.016	0.001	0.11
242.47	0.001	0	0.01
41.85	0.001	0.003	6.53
58.75	0.001	0.001	0
1936.81	0.022	0.008	6.7

вещества, мг			
К	l	Se	F
232.5	0.001	0	0.01
273.4	0.011	0.036	0.07
7.05	0	0	0
27.6	0	0	0
540.55	0.012	0.036	0.08
342.58	0.006	0.002	0.01
374.73	0.005	0.002	0.04
297.28	0.006	0	0.17
77.19	0.002	0.001	0.01
42.79	0	0.02	0
18.6	0.001	0.001	2.9
47	0.001	0.001	0
1293.8	0.135	0.042	3.52

вещества, мг			
К	l	Se	F
232.5	0.001	0	0.01
101.52	0.001	0	0.02
0.29	0	0	0
27.9	0.001	0.002	4.35
70.5	0.001	0.002	0.01
432.71	0.004	0.004	4.39
315	0	0	0
471.76	0.0068	0.00206	0.05
226.67	0.004	0	0.1
232.4	0.002	0.004	0.01
0.2	0	0	0
18.6	0.001	0.001	2.9
47	0.001	0.001	0
1311.6	0.0148	0.00806	3.06

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	Мg	Fe	
Завтрак	п/к*	324	закуска	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW	100		1.94	6.09	3.8	80.64	0.05	0.06	24.09	60	0	31.15	41.23	18.85	0.74
	о/о**	29	закуска	Помидоры порционные	100		1.1	0.2	3.8	24	0.06	0.04	25	130	0	14	26	20	0.9
	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
	о/о**	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		19.5	18.23	4.55	260.49	0.06	0.14	1.28	0	0	20.98	191.49	25.45	2.85
		52	гарнир	Картофель запеченный	180		3.98	6.68	31.19	200.49	0.18	0.12	16.8	30	0.09	21.3	107.88	42.11	1.67
		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
		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	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:	630		26.75	28.15	79.5	683.02	0.47	0.46	47.63	209.2	1.07	94.41	358.37	100.96	5.55
	о/о**			Итого за прием пищи:	620		27.42	25.51	71.82	629.98	0.45	0.43	46.08	239.2	1.05	66.08	368.37	99.76	6.42
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						25.11										
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						23.16										
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
		34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250		11.49	7.05	17.04	176.48	0.21	0.1	3.41	140	0	30.49	126.25	36.3	2.6
	п/к*	240	2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шалкой	100		22.42	22.57	2.33	304.45	0.08	0.21	1.67	250	0.47	175.17	247.32	29.61	1.68
	о/о**	82	2 блюдо	Курица запеченная с сыром	105		27.49	23.31	0.79	321.08	0.1	0.19	1.22	50	0.06	64.65	233.36	26.7	1.75
		65	Гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		8.11	4.72	49.54	272.97	0.1	0.03	0	20	0.08	16.25	61	10.97	1.11
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов - 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
		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	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:	920		45.71	35.34	114.22	962.3	0.49	0.4	24.47	410	0.55	256.03	494.07	102.58	9.72
	о/о**			Итого за прием пищи:	925		50.78	36.08	112.68	978.93	0.51	0.38	24.02	210	0.14	145.51	480.11	99.67	9.79
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						35.38										
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						35.99										

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

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

вещества, мг			
К	l	Se	F
125.96	0.00093	0.00022	0.01
290	0.0002	0.0004	0.02
357.35	0.0068	0.00172	0.08
345.31	0.008	0	0.06
990.81	0.009	0.001	0.06
0	0	0	0
18.6	0.001	0.001	2.9
47	0.001	0.001	0
1539.7	0.01873	0.00494	3.05
1691.7	0.0192	0.0034	3.04
417	0.003	0	0.01
424.4	0.005	0.003	0.04
264.29	0.0051	0.003	0.12
299.57	0.006	0	0.17
87	0.001	0	0.02
0.3	0	0	0
18.6	0.001	0.001	2.9
47	0.001	0.001	0
1258.6	0.0161	0.008	3.09
1293.9	0.017	0.005	3.14

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Мин			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт.	Д, мкг	Са	Р	Мг	
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	
	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	
	69	горячее блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200		33.92	15.97	44.35	460.03	0.09	0.47	0.6	80	0.35	318.56	379.07	45.04	
	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	
	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	
				Итого за прием пищи:	620		40.9	21.58	86.28	712.73	0.19	0.56	17.94	120	0.49	469.73	489.51	71.13
				Доля суточной потребности в энергии, %						26.20								
Обед	133	закуска	Кукуруза консервированная	100		2.07	0.35	10.19	52.2	0.01	0.04	1.92	0	0	36.96	35.67	11.31	
	35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	250		6.14	12.45	11.28	183.01	0.04	0.04	0.93	150	0	15.56	58.13	12.1	
	148	2 блюдо	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100		21.69	11.3	6.54	214.58	0.13	0.18	1.75	330	0.49	144.06	300.21	72.15	
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3.94	9.37	25.88	204.26	0.15	0.14	13.39	60	0.18	47.81	108.62	36.59
	о/о**	51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	180		3.99	4.57	31.25	181.35	0.18	0.12	16.84	30	0.08	24.13	108.7	42.82
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (ананасовый)	200		0.6	0.2	23.6	104	0.02	0.02	171	20	0	80	40	70
		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
		п/к*		Итого за прием пищи:	870		37.28	34.07	95.37	844.65	0.4	0.45	188.99	560	0.67	334.19	585.63	214.35
		о/о**		Итого за прием пищи:	870		37.33	29.27	100.74	821.74	0.43	0.43	192.44	530	0.57	310.51	585.71	220.58
		п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %						31.05								
		о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %						30.21								

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

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

уральные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
3.3	417	0.003	0	0.01
0.46	62.33	0.0003	0.00005	0
1.09	171.54	0.012	0.04041	0.04
0.05	7.05	0	0	0
0.24	18.4	0	0	0
5.14	676.32	0.0152	0.04046	0.05
0.31	112.88	0	0	0.02
0.71	104.62	0.002	0	0.04
1.42	512.14	0.157	0.018	0.74
1.35	816.43	0.009	0.001	0.05
1.74	996.5	0.009	0.001	0.06
0.8	266	0	0	0
0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
0.78	47	0.001	0.001	0
5.59	1877.7	0.17	0.021	3.75
5.98	2057.7	0.17	0.021	3.76

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Мин			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мг	
Завтрак	1	закуска	Сыр порциями	20		4.64	5.9	0	72.80	0.01	0.06	0.14	60	0.19	176	100	7	
	п/к*	259	2 блюдо	Куриные нагетсы с томатным соусом и зеленью	105		12.38	10.59	16.84	167.46	0.04	0.06	2.88	70	0.02	12.7	145.39	71.95
	о/о**	177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	100		17.52	14.84	1.79	211.63	0.07	0.13	1.89	130	0.01	22.43	146.94	21.63
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		8.11	4.72	49.54	272.97	0.1	0.03	0	20	0.08	15.86	60.92	10.95
		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	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	30		1.98	0.36	12.06	59.4	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1
	п/к*			Итого за прием пищи:	565		29.76	21.81	108.05	702.61	0.23	0.18	3.02	150	0.29	219.47	370.81	108.2
	о/о**			Итого за прием пищи:	560		34.9	26.06	93	746.78	0.26	0.25	2.03	210	0.28	229.2	372.36	57.88
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						25.83								
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						27.46									
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*	228	1 блюдо	Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гречками	262		13.06	16.19	23.89	294.6	0.12	0.15	5.75	250	0.1	69.29	158.44	35.04
	о/о**	37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250		7.23	6.88	13.5	144.62	0.09	0.09	7.11	140	0	17.78	103.26	27.48
		89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		19.5	18.23	4.55	260.49	0.06	0.14	1.28	0	0	20.98	191.49	25.45
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		4.01	5.89	40.72	229.79	0.04	0.03	0	20	0.11	7.55	80.81	26.19
		101	3 блюдо	Отвар из шпловника	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	47.00	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
	п/к*			Итого за прием пищи:	932		40.65	41.41	118.55	1021.83	0.31	0.45	14.58	370	0.21	146.89	500.7	119.84
	о/о**			Итого за прием пищи:	932		34.82	32.1	108.16	871.85	0.28	0.39	15.94	260	0.11	95.38	445.52	112.28
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						37.57									
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						32.05									

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

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

Элементарные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0.2	17.6	0	0	0
1.22	105.04	0.006	0.007	0.12
1.27	247.44	0.005	0	0.12
1.11	86.99	0.001	0	0.02
0.02	0.2	0	0	0
0.33	27.9	0.001	0.002	4.35
1.17	70.5	0.001	0.002	0.01
4.05	308.23	0.009	0.011	4.5
4.1	450.63	0.008	0.004	4.5
0	232.5	0.001	0	0.01
1.63	461.78	0.0082	0.00117	0.09
1.53	498.38	0.006	0	0.05
2.85	345.31	0.008	0	0.06
0.55	51.93	0.001	0.008	0.03
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
6.57	1165.6	0.0202	0.01117	3.09
6.47	1202.2	0.018	0.01	3.05

Школа

отд/корп.

день 17

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минералы				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэп. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
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	
	86	горячее блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	280		23.49	22.56	28.5	411.01	0.21	0.24	16.12	20	0	40.43	289.1	63.29	4.44	
	159	гор. Напиток	Чай с облепихой	200		0	0	17.88	69.66	0	0	0	0	0	0.05	0.03	0.03	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	
				Итого за прием пищи:	670		26.93	23.41	79.71	637.77	0.29	0.32	23.62	20	0	78.78	356.13	93.52	5.44
			Доля суточной потребности в энергии, %						23.45										
Обед	28	закуска	Овурцы порционные	100		0.8	1	2.6	14	0.03	0.04	10	10	0	23	42	14	0.6	
	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250		7.09	10.12	11.27	165.55	0.05	0.08	6.42	160	0.07	40.53	94.83	24.93	1.6	
	п/к*	194	2 блюдо	Биточек из птицы	100		18.54	15.4	11.88	261.01	0.09	0.13	1.2	20	0.04	29.57	156.26	20.56	1.35
	о/о**	83	2 блюдо	Филе птицы запеченное с помидорами	100		22.72	22.13	1.77	299.16	0.1	0.18	3.08	60	0.04	37.78	191.27	27	1.71
		51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	180		3.99	4.57	31.25	181.35	0.18	0.12	16.84	30	0.08	24.13	108.7	42.82	1.74
		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
		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
	п/к*			Итого за прием пищи:	905		35.62	31.61	98.47	815.79	0.45	0.4	34.46	220	0.19	135.19	476.07	122.74	6.98
	о/о**			Итого за прием пищи:	905		40	38.54	88.36	853.94	0.46	0.45	36.34	260	0.19	143.4	511.08	129.18	7.34
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						29.99									
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						31.39										

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

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

ю вещества, мг			
К	l	Se	F
232.5	0.001	0	0.01
1203.4	0.016	0.001	0.11
0.09	0	0	0
18.6	0.001	0.001	2.9
47	0.001	0.001	0
1501.6	0.019	0.003	3.02
196	0	0	0
337.03	0.007	0.001	0.04
219.62	0.005	0.001	0.11
314.68	0.006	0	0.15
996.5	0.009	0.001	0.06
0.29	0	0	0
41.85	0.001	0.003	6.53
70.5	0.001	0.002	0.01
1861.8	0.023	0.008	6.75
1956.9	0.024	0.007	6.79

Численные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0	232.5	0.001	0	0.01
3.56	260.4	0.005	0.044	0.01
2.96	121.18	0.008	0.002	0.02
0.2	254.68	0.016	0.0037	16.63
0.72	55.2	0	0	0
7.24	669.28	0.014	0.046	0.04
4.48	802.78	0.022	0.0477	16.65
1.33	342.58	0.006	0.002	0.01
1.53	498.38	0.006	0	0.05
2.86	367.2	0.01	0	0.07
1.04	77.19	0.002	0.001	0.01
0.2	46.02	0	0	0
0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
0.78	47	0.001	0.001	0
7.96	1397	0.026	0.005	3.04

серальные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0.57	36.98	0	0	0
1.27	319.55	0.016	0.012	0.05
0.02	0.29	0	0	0
0.36	27.6	0	0	0
2.22	384.42	0.016	0.012	0.05
0	232.5	0.001	0	0.01
1.82	405.3	0.008	0.001	0.04
1.27	247.44	0.0048	0.0003	0.12
4.29	232.4	0.002	0.004	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
8.38	1183.2	0.0178	0.0073	3.08

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, рзп. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
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	
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	100		17.23	16.75	9.38	258.3	0.13	0.12	0.82	10	0.08	16.37	150.15	20.05	1.59
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	100		20.54	20.6	3.99	284.44	0.07	0.16	1.2	10	0.04	35.98	209.89	27.04	2.86
		52	гарнир	Картофель запеченный	180		3.98	6.68	31.19	200.49	0.18	0.12	16.8	30	0.09	21.3	107.88	42.11	1.67
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		4.01	5.89	40.72	229.79	0.04	0.03	0	20	0.11	7.55	80.81	26.19	0.55
		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
		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	25		1.65	0.3	10.05	49.50	0.04	0.02	0	0	0	7.25	37.5	11.75	0.98
	п/к*			Итого за прием пищи:	550		28.65	27.61	94.85	742.99	0.34	0.33	3.86	150	1.29	169.33	362.96	67.44	3.62
	о/о*			Итого за прием пищи:	550		31.96	31.46	89.46	769.13	0.28	0.37	4.24	150	1.25	188.94	422.7	74.43	4.89
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						27.32									
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						28.28										
Обед	29	закуска	Помидоры порционные	100		1.1	0.2	3.8	24	0.06	0.04	25	130	0	14	26	20	0.9	
		328	1 блюдо	Бульон куриный с яйцом и гречками	274		7.1	5.16	9.3	111.15	0.04	0.08	0.33	50	0.26	14.97	67.07	8.72	0.81
		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
		89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		19.5	18.23	4.55	260.49	0.06	0.14	1.28	0	0	20.98	191.49	25.45	2.85
		210	гарнир	Пюре из гороха с маслом	180		18.98	5.06	38.41	271.43	0.57	0.13	0	30	0.08	71.43	174.12	67.16	5.36
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов - 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
		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
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	16.08	79.2	0.07	0.03	0	0	0	11.6	60	18.8	1.56
	п/к*			Итого за прием пищи:	874		31.86	31.66	97.61	805.24	0.39	0.27	29.98	230	0.59	74.44	305.85	70.6	5.39
	о/о*			Итого за прием пищи:	944		53.37	29.53	109.47	915.07	0.85	0.43	31	210	0.34	143.3	551.18	147.13	12.06
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						29.60									
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						33.64										

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

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

вещества, мг			
К	l	Se	F
13.2	0	0	0
224.38	0.004	0.003	0.08
367.2	0.01	0	0.07
990.81	0.009	0.001	0.06
51.93	0.001	0.008	0.03
0.15	0	0	0
27.9	0.001	0.002	4.35
58.75	0.001	0.001	0
376.31	0.007	0.014	4.46
519.13	0.013	0.011	4.45
290	0.0002	0.0004	0.02
85.07	0.00099	0.00326	0.03
192.11	0.002	0.007	0.02
345.31	0.008	0	0.06
533.03	0.004	0.01	0.02
0.3	0	0	0
46.5	0.0016	0.003	7.25
94	0.00018	0.0022	0.01
707.98	0.00497	0.01586	7.33
1394.2	0.01497	0.01886	7.39

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Мин			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	
Завтрак	этикетка	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		2.48	3.96	0.68	48.11	0.01	0.06	0.12	30	0.11	107.1	119	5.1	
	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	
	319	гор. Блюдо	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	200		28.66	18.15	41.4	444.15	0.07	0.34	0.69	90	0.44	215.96	294.96	33.8	
	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	
	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	
				Итого за прием пищи:	587		33.28	23.14	74.89	645.42	0.13	0.46	9.11	120	0.55	357.38	451.95	60.05
				Доля суточной потребности в энергии, %					23.73									
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	
	237	1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	250		2.12	3.47	8.97	76.8	0.05	0.05	12.61	130	0.03	43.3	48.09	20.54	
	п/к*	329	2 блюдо	Ежики куриные с красным соусом NEW	100		14.3	12.89	6.65	200.23	0.07	0.1	1.34	40	0.03	16	127.83	19.73
	о/о**	150	2 блюдо	Чахохбили	100		23.92	21.75	2.73	300.86	0.1	0.18	8.51	80	0.05	29.43	198.56	27.59
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3.94	9.37	25.88	204.26	0.15	0.14	13.39	60	0.18	47.81	108.62	36.59
	о/о**	51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью (пром. пр-ва)	180		3.96	4.68	30.78	181.62	0.18	0.11	25.2	0	0	16.81	94.36	35.24
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (персиковый)	200		0.6	0	33	136	0.04	0.08	12	20	0	10	30	24
		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
		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
	п/к*			Итого за прием пищи:	955		26.96	27.05	123.4	852.94	0.46	0.43	54.34	250	0.24	158.81	405.29	134.76
	о/о**			Итого за прием пищи:	955		36.6	31.22	124.38	930.93	0.52	0.48	73.32	230	0.08	141.24	461.76	141.27
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %					31.36									
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %					34.23									

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

оральны

Fe
0.15
0
1.07
0.05
0.24
1.51
3.3
0.77
1.12
1.87
1.35
1.58
0.4
0.5
1.17
8.61
9.59

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	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.50	0.05	0.03	15	0	0	24	
	п/к*	78	2 блюдо	Биточек из рыбы NEW	100		16.44	14.47	13.53	251.51	0.11	0.13	1.5	160	0.3	64.92
	о/о**	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	100		20.55	4.15	2.79	129	0.1	0.13	0.27	30	0.35	138.22
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		4.01	5.89	40.72	229.79	0.04	0.03	0	20	0.11	7.55
		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
		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	30		1.98	0.36	12.06	59.4	0.05	0.02	0	0	0	8.7
	п/к*			Итого за прием пищи:	680		25.38	21.52	106.01	722.42	0.28	0.25	16.77	240	0.41	133.32
	о/о**			Итого за прием пищи:	680		29.49	11.2	95.27	599.91	0.27	0.25	15.54	110	0.46	206.62
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26.56						
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						22.06							
Обед	9	закуска	Икра свекольная	100		2.16	7.11	11.61	121.24	0.04	0.05	7.46	50	0	29.26	
		37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250		7.23	6.88	13.5	144.62	0.09	0.09	7.11	140	0	17.78
		88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	100		19.3	17.58	3.4	249.15	0.06	0.14	0.56	50	0	13.21
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		8.11	4.72	49.54	272.97	0.1	0.03	0	20	0.08	16.25
		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
				Итого за прием пищи:	870		40.01	36.69	110.78	934.06	0.34	0.34	15.13	260	0.08	86.51
				Доля суточной потребности в энергии, %						34.34						

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

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

Минеральные вещества, мг						
P	Mg	Fe	K	I	Se	F
16.5	13.5	3.3	417	0.003	0	0.01
215.74	55.84	1.28	390.86	0.12	0.015	0.56
270	60.27	0.98	420.17	0.154	0.017	0.72
80.81	26.19	0.55	51.93	0.001	0.008	0.03
21.59	15.53	0.49	242.47	0.001	0	0.01
13	2.8	0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
45	14.1	1.17	70.5	0.001	0.002	0.01
392.64	127.96	7.01	1191.4	0.127	0.026	3.52
446.9	132.39	6.71	1220.7	0.161	0.028	3.68
45.16	23.95	1.33	342.58	0.006	0.002	0.01
103.26	27.48	1.53	498.38	0.006	0	0.05
183.18	23.76	2.66	319.41	0.007	0	0.06
61	10.97	1.11	87	0.001	0	0.02
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
435.6	98.36	7.65	1313.2	0.022	0.004	3.04

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минер			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мг	
Завтрак	28	закуска	Огурцы порционные	100		0.8	1	2.6	14	0.03	0.04	10	10	0	23	42	14	
	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		19.5	18.23	4.55	260.49	0.06	0.14	1.28	0	0	20.98	191.49	25.45	
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		8.11	4.72	49.54	272.97	0.1	0.03	0	20	0.08	16.25	61	10.97	
	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:	620		32.25	24.55	94.77	726.06	0.26	0.26	15.28	30	0.08	84.03	351.49	70.62
			Доля суточной потребности в энергии, %						26.69									
Обед	23	закуска	Ассорти из свежих овощей	100		0.95	0.6	3.2	19	0.04	0.04	17.5	70	0	18.5	34	17	
	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250		7.09	10.12	11.27	165.55	0.05	0.08	6.42	160	0.07	40.53	94.83	24.93	
	п/к*	296	2 блюдо	Зраза мясная ленивая	100		20.99	21.48	8.59	312.86	0.09	0.17	1.54	30	0.23	34.21	199.3	25.17
	о/о**	126	2 блюдо	Бефстроганов (свинина)	100		18.87	32.14	3.99	384.44	0.5	0.17	1.2	10	0.49	35.01	204.09	31.87
	п/к*	312	гарнир	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW	180		4.33	8.76	19.32	175.39	0.13	0.15	29.73	150	0.09	67.75	108.66	36.56
	о/о**	22	гарнир	Рагу овощное с маслом	180		2.89	8.43	17.02	156.95	0.1	0.08	16.36	510	0.08	42.29	75.68	33.68
		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	30		1.98	0.36	12.06	59.4	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1
				Итого за прием пищи:	890		37.62	41.56	76.47	831.43	0.39	0.47	55.19	410	0.39	175.95	501.32	121.99
				Итого за прием пищи:	890		34.06	51.89	69.57	884.57	0.77	0.4	41.48	750	0.64	151.29	473.13	125.81
				Доля суточной потребности в энергии, %						30.57								
				Доля суточной потребности в энергии, %						32.52								

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

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

Эквивалентные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0.6	196	0	0	0
2.85	345.31	0.008	0	0.06
1.11	87	0.001	0	0.02
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
8.36	933.91	0.013	0.002	2.98
0.75	243	0.001	0	0.01
1.6	337.03	0.007	0.001	0.04
2.27	301.35	0.006	0.003	0.1
2.09	357.98	0.003	0.02	0.01
1.37	510.86	0.0065	0.00083	0.03
1.24	579.27	0.006	0.001	0.04
0.02	0.29	0	0	0
0.33	27.9	0.001	0.002	4.35
1.17	70.5	0.001	0.002	0.01
7.51	1490.9	0.0225	0.00883	4.54
7.2	1616	0.019	0.026	4.46

Химические вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0	232.5	0.001	0	0.01
3.73	274.95	0.005	0.044	0.01
0.97	304.78	0.017	0.004	0.05
0.36	27.6	0	0	0
5.06	839.83	0.023	0.048	0.07
0.9	269.62	0.005	0.001	0.03
1.59	514.34	0.007	0	0.05
1.42	512.14	0.157	0.018	0.74
2.54	137.78	0.001	0.002	0.01
0.12	42.79	0	0.02	0
0.5	41.85	0.001	0.003	6.53
0.98	58.75	0.001	0.001	0
8.05	1577.3	0.172	0.045	7.36