СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ - 3

_____ Е.П. Невзорова
(Ф.И.О.)

«27» октября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю. Панькова

«10» октября 2023 г.

Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: зимний
Вариант № 2

Разработано:

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

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2023г.

Школа отд/корп. день 1

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		348	закуска	Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW	121		5.48	12.56	43.61	318.9	0.1	0.07	0.02	40	0.18	19.57	70.42	24.06	1.35	101.56	0.001	0	0.01
		56	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	205		6.32	7.15	31.68	216.02	0.06	0.22	0.88	30	0.15	184.17	167.37	31.68	0.41	228.17	0.014	0.006	0.04
		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	0	0	0
		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	18.4	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**546**		13.3	20.29	92.52	**616.05**	0.18	0.3	0.9	70	0.33	207.8	250.82	58.37	2.02	348.42	0.015	0.006	0.05
				Доля суточной потребности в энергии, %						**26.21**													
Обед		24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.50	0.05	0.03	15	0	0	24	16.5	13.5	3.3	417	0.003	0.00045	0.01
		30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200		6	6.27	7.12	109.74	0.05	0.07	9.91	120	0.02	37.11	79.62	21.21	1.19	329.76	0.00525	0.00031	0.03
		350	2 блюдо	Плов с мясом и куркумой (говядина)	250		25.58	32.45	37.43	544.85	0.09	0.18	0.59	150	0	22.97	287.01	54.22	4.12	414.66	0.009	0.007	0.1
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2	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	18.6	0.00064	0.0012	2.9
		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	0.00088	0.001	0
				Итого за прием пищи:	**840**		35.39	39.72	91.98	**871.17**	0.24	0.31	25.5	270	0.02	94.09	426.13	101.13	9.63	1227.2	0.01877	0.00996	3.04
				Доля суточной потребности в энергии, %						**37.07**													

Школа отд/корп. день 2

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		2.48	3.96	0.68	48.11													
		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	114.82	0.00106	0.00185	0.01
	п/к*	346	2 блюдо	Запеканка из птицы с цветной капустой NEW	90		13.63	13.22	7.67	205.95	0.07	0.12	8.53	30	0.09	77.29	140.01	19.58	1.26	202.36	0.004	0	0.07
	о/о*	81	2 блюдо	Курица запеченная	90		23.81	19.83	0.72	274.56	0.09	0.16	1.09	30	0.01	20.3	189.81	22.65	1.54	267.56	0.005	0	0
		104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	14.16	55.48	0.09	0.1	2.94	0.08	0.96	0	0	0	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	18.6	0.00064	0.0012	2.9
		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	0.00088	0.001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**497**		**23.25**	**21.82**	**59.16**	**525.68**	**0.32**	**0.31**	**11.47**	**40.08**	**1.11**	**95.78**	**277.91**	**94.5**	**4.38**	**382.78**	**0.00658**	**0.00405**	**2.98**
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**497**		**33.43**	**28.43**	**52.21**	**594.29**	**0.34**	**0.35**	**4.03**	**40.08**	**1.03**	**38.79**	**327.71**	**97.57**	**4.66**	**447.98**	**0.00758**	**0.00405**	**2.91**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**22.37**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**25.29**													
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	161.77	0.002	0	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	16.12	82.6	21.36	0.78	361.08	0.01208	0.00074	0.1
	п/к*	84	2 блюдо	Котлета из птицы "Ряба"	90		16.69	13.86	10.69	234.91	0.08	0.12	1.08	20	0.04	26.61	140.63	18.5	1.21	197.66	0.004	0.001	0
	о/о*	150	2 блюдо	Чахохбили	90		21.52	19.57	2.45	270.77	0.09	0.16	7.66	70	0.04	26.49	178.7	24.83	1.68	295.58	0.005	0.0003	0.57
		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	830.41	0.007	0	0
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод	200		0.25	0	12.73	51.3	0	0	4.39	0	0	0.32	0	0	0.03	0.3	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40		3.04	0.32	19.68	94	0.04	0.01	0	0	0	8	26	5.6	0.44	37.2	0.0012	0.0024	5.8
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	12.06	59.40	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1	1.17	70.5	0.00132	0.00165	0.01
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**770**		**31.39**	**28.69**	**99.94**	**784.86**	**0.42**	**0.37**	**28.24**	**590**	**0.66**	**94.31**	**414.56**	**113.66**	**5.62**	**1658.9**	**0.0276**	**0.00579**	**5.91**
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**770**		**36.22**	**34.4**	**91.7**	**820.72**	**0.43**	**0.41**	**34.82**	**640**	**0.66**	**94.19**	**452.63**	**119.99**	**6.09**	**1756.8**	**0.0286**	**0.00509**	**6.48**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**33.40**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**34.92**													

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

Школа отд/корп. день 3

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		135	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60		1.2	5.4	5.12	73.2	0.01	0.03	4.2	90	0	24.6	22.2	9	0.42	189	0	0	0
	п/к*	90	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	18.04	1.43	201.94	0.00344	0.00314	0.007
	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	680.36	0.00791	0.00086	0.04
	о/о*	86	2 блюдо	Жаркое с мясоом (свинина)	240		15.67	24.4	24.59	382.65	0.47	0.19	13.9	10	0.31	30.88	212.93	54.04	2.82	978.24	0.007	0.014	0
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2	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	18.6	0.00064	0.0012	2.9
		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	0.00088	0.001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**540**		**23.2**	**28.68**	**67.86**	**621.97**	**0.31**	**0.27**	**16.1**	**150**	**0.23**	**89.19**	**290.84**	**69.73**	**4**	**1137.1**	**0.01287**	**0.0062**	**2.947**
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**540**		**20.08**	**30.2**	**62.44**	**601.93**	**0.53**	**0.25**	**18.1**	**100**	**0.31**	**65.49**	**278.13**	**75.24**	**4.26**	**1233**	**0.00852**	**0.0162**	**2.9**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**26.47**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**25.61**													
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	49.3	0.003	0.001	0
		32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200		5.89	8.82	9.61	142.2	0.05	0.08	4.24	130	0.07	32.9	83.64	22.75	1.44	320.87	0.00645	0.00048	0.04
		269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90		13.94	16.18	5.21	224.21	0.063	0.11	2.23	36	0	12.82	113.04	16.74	1.08	219.35	0.0034	0.00042	0.09
		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	0.00088	0.00004	0.01
		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	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	0.00096	0.0018	0.0044
		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	0.00088	0.001	0
				Итого за прием пищи:	**750**		31.94	29.52	89.73	**754.32**	0.303	0.27	8.87	196	0.13	81.88	329.4	73.22	4.95	737.21	0.01557	0.00474	0.1444
				Доля суточной потребности в энергии, %						**32.10**													

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

Школа отд/корп. день 4

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
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	417	0.003	0.00045	0.01
		150	горячее блюдо	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150		23.44	11.52	34.29	337.46	0.07	0.32	1.45	60	0.27	219.81	262.55	33	1.27	179.89	0.009	0.028	0.03
		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	7.05	0	0.00002	0
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35		2.63	1.01	17.43	91.70	0.04	0.01	0	0	0	6.65	22.75	4.55	0.42	32.2	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**535**		26.71	13.13	73.82	**529.92**	0.16	0.36	17.25	60	0.27	252.48	302.79	51.6	5.04	636.14	0.012	0.02847	0.04
				Доля суточной потребности в энергии, %						**22.55**													
Обед		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10	0	35	17	11	0.1	155	0	0	0.15
		138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200		6.03	6.38	11.17	126.47	0.08	0.08	5.73	120	0.02	23.55	88.42	23.21	1.27	411.47	0.005	0	0
	п/к*	152	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, курица)	90		17.25	14.98	7.87	235.78	0.07	0.12	0.81	10	0.02	24.88	155.37	19.91	1.72	234.74	0.00557	0.00091	0.08
	о/о*	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		16.56	15.75	2.84	219.6	0.05	0.12	1.15	0	0	17.05	163.25	21.7	2.43	296.55	6.52	0.28	0.05
		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	193.67	0.00179	0.0031	0.01
		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	240	0.0002	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничнийй	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22	18.6	0.00064	0.0012	2.9
		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	0.00088	0.001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**780**		**35.18**	**27.12**	**96.38**	**777.69**	**0.47**	**0.38**	**48.54**	**150**	**0.1**	**120.32**	**477.5**	**180.54**	**10.46**	**1300.48**	**0.01408**	**0.00621**	**3.14**
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**780**		**34.49**	**27.89**	**91.35**	**761.51**	**0.45**	**0.38**	**48.88**	**140**	**0.08**	**112.49**	**485.38**	**182.33**	**11.17**	**1362.29**	**6.52851**	**0.2853**	**3.11**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**33.09**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**32.40**													

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

Школа отд/корп. день 5

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10	0	35	17	11	0.1	155	0	0	0.15
		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	20.21	120.74	17.46	1.23	204.01	0.00331	0.00047	0.09
		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	0.00088	0.00004	0.01
		160	горячий напиток	Чай с шиповником	200		0.06	0	19.25	76.95	0	0	48	0	0	4.01	9.17	1.33	0.37	9.3	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22	18.6	0.00064	0.0012	2.9
		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	0.00088	0.001	0
				Итого за прием пищи:	**580**		25.3	17.22	90.38	**620.90**	0.25	0.2	87.48	50	0.06	82.56	240.74	51.13	3.63	506.41	0.00571	0.00271	3.15
				Доля суточной потребности в энергии, %						**26.42**													
Обед		24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.50	0.05	0.03	15	0	0	24	16.5	13.5	3.3	417	0.003	0.00045	0.01
		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	398.71	0.00507	0.00022	0.04
		75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100		14.03	1.84	4.88	90.74	0.09	0.09	1.36	170	0.18	40.64	177.75	50.26	0.91	373.34	0.118	0.013	0.56
		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	43.27	0.00063	0.00671	0.02
		104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	14.16	55.48	0.09	0.1	2.94	0.08	0.96	0	0	0	0	0	0	0	0
		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	0.0014	0.002	6.53
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45		2.97	0.54	18.09	89.1	0.08	0.03	0	0	0	13.05	67.5	21.15	1.75	105.75	0.0017	0.0022	0.01
				Итого за прием пищи:	**890**		**30.14**	**13.75**	**118.7**	**718.76**	**0.46**	**0.35**	**24.99**	**300.08**	**1.23**	**107.2**	**440.95**	**135.03**	**8.14**	**1379.9**	**0.1298**	**0.02458**	**7.17**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**30.59**													

Школа отд/корп. день 6

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
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	0	0	0
		123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	205		7.32	7.29	34.18	230.69	0.08	0.23	0.88	40	0.15	188.96	167.11	29.71	0.99	248.91	0.013	0.008	0.03
		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	0	0	0
		этик.	3 блюдо	Фруктовый десерт	100		0	0	15	60													
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	40		3	1.16	19.92	104.8	0.04	0.01	0	0	0	7.6	26	5.2	0.48	36.8	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**560**		13.8	12.88	76.37	**478.82**	0.13	0.29	0.98	80	0.29	328.82	268.14	40.19	1.64	299.2	0.013	0.008	0.03
				Доля суточной потребности в энергии, %						**20.38**													
Обед		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	417	0.003	0.00045	0.01
		310	1 блюдо	Суп куриный с яичной лапшой	200		5.26	4.82	10.69	107.93	0.04	0.04	0.75	120	0	15.23	51.48	10.32	0.69	87.02	0.002	0	0.03
		89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		16.56	15.75	2.84	219.6	0.05	0.12	1.15	0	0	17.05	163.25	21.7	2.43	296.55	0.0065	0.00028	0.05
		209	гарнир	Булгур отварной с маслом	150		5.77	5.05	34.26	194	0.07	0.05	0	20	0.09	18.02	131.28	70.7	1.1	170.22	0.01	0.0012	0
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод	200		0.25	0	12.73	51.3	0	0	4.39	0	0	0.32	0	0	0.03	0.3	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	0.001	0.0018	0.0044
		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	0.0009	0.001	0
				Итого за прием пищи:	**840**		32.04	26.7	98.02	**753.43**	**0.27**	**0.27**	**21.29**	**140**	**0.09**	**86.42**	**412.01**	**129.82**	**8.66**	**1046**	**0.0234**	**0.00473**	**0.0944**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**32.06**													

Школа отд/корп. день 7

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные			
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак		24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.50	0.05	0.03	15	0	0	24	16.5	13.5	3.3
		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
		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 (черномородиново-арониевый)	200		0	0	20.2	81.4	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**		**31.77**	**25.07**	**73.16**	**647.21**	0.39	0.39	19.79	130	1.03	66.26	347.61	113.38	8.11
				Доля суточной потребности в энергии, %						**27.54**									
Обед		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10	0	35	17	11	0.1
		237	1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	200		1.7	2.78	7.17	61.44	0.04	0.04	10.09	100	0.02	34.64	38.47	16.44	0.61
		85	2 блюдо	Печень по-строгоновски	90		13.81	7.8	7.21	154.13	0.18	1.37	10.33	3.92	0.96	16.17	221.57	14.02	4.8
		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	20.05	80.5	0.09	0.1	2.94	80	0.96	0.16	0	0	0.02
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40		3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.01	0	0	0	8	26	5.6	0.44
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	12.06	59.40	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1	1.17
				Итого за прием пищи:	**810**		**28.09**	**15.39**	**114.96**	**714.95**	**0.54**	**1.6**	**61.36**	**203.92**	**2**	**115.89**	**398.8**	**70.28**	**8.06**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**30.42**									

Школа отд/корп. день 8

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I
Завтрак		этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		2.48	3.96	0.68	48.11											
		75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100		14.03	1.84	4.88	90.74	0.09	0.09	1.36	170	0.18	40.64	177.75	50.26	0.91	373.34	0.118
		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	806.84	0.007
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35		2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0	0	0	7	22.75	4.9	0.38	32.55	0.001
		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	0.00088
				Итого за прием пищи:	**522**		24.09	11.43	70.97	**479.97**	0.31	0.22	14.99	190	0.24	73.32	318.58	99.24	3.5	1259.9	0.12688
				Доля суточной потребности в энергии, %						**20.42**											
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	49.3	0.003
		32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200		5.89	8.82	9.61	142.2	0.05	0.08	4.24	130	0.07	32.9	83.64	22.75	1.44	320.87	0.00645
		86	2 блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	240		16.83	16.41	24.59	313.35	0.18	0.19	13.9	10	0	31.56	216.95	50.69	3.35	984.63	0.012
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (мультифрукт)	200		0.2	0	24	100	0.08		50	82		0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35		2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0	0	0	7	22.75	4.9	0.38	32.55	0.001
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	12.06	59.40	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1	1.17	70.5	0.00132
				Итого за прием пищи:	**765**		29.31	25.98	91.03	**718.8**	0.45	0.32	70.54	242	0.07	90.72	400.7	103.4	6.71	1457.9	0.02377
				Доля суточной потребности в энергии, %						**30.59**											

Школа отд/корп. день 9

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещес				
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K
Завтрак		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10	0	35	17	11	0.1	155
		66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150		15.59	16.45	2.79	222.36	0.07	0.48	0.23	210	2.73	108.32	237.37	18.1	2.67	195.3
		2	закуска	Масло сливочное порциями	15		0.12	10.88	0.19	99.15	0	0.02	0	70	0.19	3.6	4.5	0	0.03	4.5
	п/к*	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
	о/о*	161	гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200		6.28	4.75	19.59	130.79	0.06	0.25	1.09	30	0.1	221.97	164.43	25.58	0.2	254.68
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2.25	0.87	14.94	78.60	0.03	0.01	0	0	0	5.7	19.5	3.9	0.36	27.6
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	495		25.4	33.55	42.23	579.3	0.22	0.8	39.32	320	3.02	379.1	465.59	73.37	4.13	687.18
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	495		25.04	33.15	45.01	568.9	0.22	0.79	39.32	320	3.02	374.59	442.8	58.58	3.36	637.08
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**24.65**										
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**24.21**										
Обед		135	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60		1.2	5.4	5.12	73.2	0.01	0.03	4.2	90	0	24.6	22.2	9	0.42	189
		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
	п/к*	337	2 блюдо	Биточек из птицы золотистый	90		20.98	20.44	4.61	289.63	0.07	0.19	0.76	70	0.45	176.49	230.04	24.09	1.93	202.29
	о/о*	150	2 блюдо	Чахохбили	90		21.52	19.57	2.45	270.77	0.09	0.16	7.66	70	0.04	26.49	178.7	24.83	1.68	295.58
		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	193.67
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2
		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
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**740**		41.84	36.84	87.85	**848.93**	0.48	0.43	7.69	280	0.51	248.58	555.95	180.55	9.02	990.28
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**740**		**42.38**	**35.97**	**85.69**	**830.07**	**0.5**	**0.4**	**14.59**	**280**	**0.1**	**98.58**	**504.61**	**181.29**	**8.77**	**1083.6**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**36.12**										
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**35.32**										

Школа отд/корп. день 10

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
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	161.77	0.003	0.001	0.02
	п/к*	239	2 блюдо	Биточек мясной (говядина, курица)	90		17.25	14.98	7.87	235.78	0.07	0.12	0.81	10	0.02	24.88	155.37	19.91	1.72	234.74	0.00557	0.00091	0.08
	о/о*	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		16.56	15.75	2.84	219.6	0.05	0.12	1.15	0	0	17.05	163.25	21.7	2.43	296.55	6.52	0.28	0.05
		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	43.27	0.00063	0.00671	0.02
		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	240	0.0002	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	0.28	23.25	0.0008	0.0015	3.63
		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	0.00088	0.001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**545**		25.93	24.8	88.36	**686.24**	0.21	0.23	8.1	480	0.11	70.42	312.71	81.06	6.58	750.03	0.01108	0.01112	3.75
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**545**		**25.24**	**25.57**	**83.33**	**670.06**	**0.19**	**0.23**	**8.44**	**470**	**0.09**	**62.59**	**320.59**	**82.85**	**7.29**	**811.84**	**6.52551**	**0.29021**	**3.72**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**29.20**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**28.51**													
Обед		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	417	0.003	0.00045	0.01
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200		5.75	8.79	8.75	138.04	0.04	0.07	5.25	130	0.07	33.81	77.47	20.29	1.29	275.49	0.00564	0.043	0.03
	п/к*	277	2 блюдо	Запеканка из рыбы	90		11.49	6.78	5.93	130.92	0.08	0.13	2.12	170	0.42	53.32	160.78	40.23	1.13	314.75	0.07777	0.01218	0.36
	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	124.4	243	54.24	0.88	378.15	0.138	0.014	0
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом (пром. пр-во)	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	680.36	0.00791	0.00086	0.04
	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	1.03	482.73	0.005	0	0
		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	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60		4.56	0.48	29.52	141	0.07	0.02	0	0	0	12	39	8.4	0.66	55.8	0.0016	0.003	0.008
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	20.1	99	0.09	0.04	0	0	0	14.5	75	23.5	1.95	117.5	0.0023	0.0027	0.01
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**900**		28.98	25.06	107.84	**778.41**	0.46	0.4	33.53	350	0.64	177.73	459.29	136.44	9.48	1861.2	0.09822	0.06219	0.458
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**900**		**35.12**	**21.22**	**97.03**	**724.16**	**0.42**	**0.35**	**34.12**	**580**	**0.45**	**244.21**	**514.07**	**148.03**	**9.13**	**1727**	**0.15554**	**0.06315**	**0.058**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**33.12**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**30.82**													

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

Школа отд/корп. день 11

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
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	417	0.003	0.00045	0.01
		1	закуска	Сыр порциями	15		3.48	4.43	0	54.60	0.01	0.05	0.1	40	0.14	132	75	5.25	0.15	13.2	0	0	0
		347	Горячее блюдо	Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	225		5.55	7.36	29.68	208.58	0.08	0.24	2.46	40	0.16	206.72	165.97	28.59	0.56	275.42	0.015	0.003	0.04
		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	0	0	0
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	45		3.38	1.31	22.41	117.9	0.01	0	0	0	0	8.55	29.25	5.85	0.54	41.4	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**635**		**13.01**	**13.7**	**74.06**	**480.31**	**0.15**	**0.32**	**17.56**	**80**	**0.3**	**371.53**	**286.75**	**53.22**	**4.57**	**747.31**	**0.018**	**0.00345**	**0.05**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**20.44**													
Обед		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	417	0.003	0.00045	0.01
		41	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200		6.66	5.51	8.75	111.57	0.07	0.06	2.75	110	0	22.94	97.77	22.1	1.38	299.78	0.0043	0.00188	0.03
		79	2 блюдо	Плов с курицей	250		26.38	24.6	39.97	485.84	0.13	0.19	3.01	190	0	27.88	262.21	53.29	2.21	382.15	0.007	0.008	0.18
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2	0	0	0
		119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
		120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.02	0.024	0.08	0	0	6.8	24	8.2	0.46	73.5	0.002	0.002	0.012
				Итого за прием пищи:	**840**		36.85	31.11	96.15	**813.99**	0.29	0.31	20.84	300	0	89.23	444.08	110.09	7.93	1191.2	0.0169	0.01333	0.232
				Доля суточной потребности в энергии, %						**34.64**													

Школа отд/корп. день 12

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		135	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60		1.2	5.4	5.12	73.2	0.01	0.03	4.2	90	0	24.6	22.2	9	0.42	189	0	0	0
	п/к*	336	2 блюдо	Биточек мясной под сырной шапкой	90		16.13	14.75	7.18	227.13	0.06	0.13	1.58	30	0.14	78.93	164.78	20.37	1.59	221.96	0.0047	0.0014	0.07
	о/о*	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		16.41	15.33	1.91	211.4	0.05	0.12	0.58	50	0	11.23	156.56	20.43	2.27	276.13	0.006	0	0
		52	гарнир	Картофель запеченный (пром. пр-во слайс)	150		3.31	5.56	25.99	167.07	0.15	0.1	14	20	0.08	17.15	89.9	35.09	1.39	825.67	0.00771	0.00051	0.05
		104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (вишневый)	200		0	0	14.4	58.4	0.09	0.1	2.94	0.08	0.96	0	0	0	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	18.6	0.00064	0.0012	2.9
		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	0.00088	0.001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**540**		23.48	26.11	70.57	**612.40**	0.36	0.39	22.72	140.08	1.18	130.48	319.88	76.66	4.4	1302.2	0.01393	0.00411	3.02
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**540**		**23.76**	**26.69**	**65.3**	**596.67**	**0.35**	**0.38**	**21.72**	**160.08**	**1.04**	**62.78**	**311.66**	**76.72**	**5.08**	**1356.4**	**0.01523**	**0.00271**	**2.95**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**26.06**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**25.39**													
Обед		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10	0	35	17	11	0.1	155	0	0	0.15
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200		5.75	8.79	8.75	138.04	0.04	0.07	5.25	130	0.07	33.81	77.47	20.29	1.29	275.49	0.00564	0.043	0.03
	п/к*	240	2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90		20.18	20.31	2.1	274	0.08	0.19	1.5	220	0.43	154.86	22.03	26.49	1.49	237.8	0.00455	0.00254	0.11
	о/о*	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	0.005	0.0002	0
		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	0.00088	0.00004	0.01
		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	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.02	0.024	0.08	0	0	6.8	24	8.2	0.46	73.5	0.002	0.002	0.012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**780**		36.58	33.63	90.25	**815.42**	0.3	0.35	49.22	370	0.56	251.73	234.93	88.12	4.86	833.19	0.01367	0.04858	0.312
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**780**		**40.43**	**33.15**	**89.76**	**820.59**	**0.31**	**0.33**	**49.57**	**190**	**0.14**	**120.48**	**406.11**	**86.59**	**5.04**	**896.14**	**0.01412**	**0.04624**	**0.202**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**34.70**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**34.92**													

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

Школа отд/корп. день 13

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	15.45	70.50	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5	24	18	0	235	0.0015	0	0
		198	горячее блюдо	Запеканка из творога Зебра со сгущенным молоком	150		20.68	9.08	30.54	287.69	0.06	0.34	0.52	60	0.41	219.33	259.58	35.46	1.13	155.26	0.0087	0.0254	0.03
		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	67.64	2.96	121.18	0.00792	0.00176	0.02
		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	18.4	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**520**		26.06	12.67	67.76	**494.02**	0.15	0.54	8.54	70	0.46	374.13	460.36	123.7	4.33	529.84	0.01812	0.02716	0.05
				Доля суточной потребности в энергии, %						**21.02**													
Обед		9	закуска	Икра свекольная	60		1.26	4.26	7.26	72.48	0.02	0	9.87	0	0	30.16	38.72	19.49	1.11	11.86	0	0	0
		30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200		6	6.27	7.12	109.75	0.05	0.07	9.91	120	0.02	37.11	79.62	21.21	1.19	329.76	0.00525	0.00031	0.03
	п/к*	335	2 блюдо	Минтай под сырно - картофельной шубкой	90		13.36	4.65	5.82	117.73	0.09	0.11	2.19	20	0.26	96.16	184.97	42.21	0.84	379.16	0.09394	0.01065	0.44
	о/о*	182	2 блюдо	Рыба запеченная с помидором и сыром	90		18.61	5.33	2.89	133.04	0.1	0.12	1.34	30	0.32	125.75	245.52	56.16	0.97	404.63	0.138	0.014	0
	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	680.36	0.00791	0.00086	0.04
	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	830.41	0.007	0	0
		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	266	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.02	0	0	0	16.65	98.1	29.25	1.26	41.85	0.002	0.003	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45		2.97	0.54	18.09	89.1	0.08	0.03	0	0	0	13.05	67.5	21.15	1.75	105.75	0.0017	0.0022	0.01
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**790**		30.89	24.09	105.6	**769.03**	0.44	0.36	204.13	210	0.43	312.97	599.42	233.8	8.08	1814.7	0.1108	0.01702	0.52
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**790**		**36.19**	**20.77**	**107.14**	**765.24**	**0.47**	**0.36**	**206.15**	**190**	**0.4**	**322.83**	**660.04**	**252.94**	**8.53**	**1990.3**	**0.15395**	**0.01951**	**0.04**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**32.72**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**32.56**													

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

Школа отд/корп. день 14

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
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	0	0	0
		269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90		13.94	16.18	5.21	224.21	0.063	0.11	2.23	36	0	12.82	113.04	16.74	1.08	219.35	0.0034	0.00042	0.09
		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	72.49	0.00087	0.00004	0.01
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2	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	18.6	0.00064	0.0012	2.9
		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	0.00088	0.001	0
				Итого за прием пищи:	**495**		**27.39**	**24.94**	**79.23**	**652.37**	**0.203**	**0.22**	**2.33**	**86**	**0.2**	**168.05**	**281.8**	**43.31**	**3.17**	**370.84**	**0.00579**	**0.00266**	**3**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**27.76**													
Обед		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	417	0.003	0.00045	0.01
		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	0.00019	0.04
	п/к*	336	2 блюдо	Биточек мясной под сырной шапкой	90		16.13	14.75	7.18	227.13	0.06	0.13	1.58	30	0.14	78.93	164.78	20.37	1.59	221.96	4.71	1.36	0.07
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90		17.02	17.14	3.46	236.91	0.05	0.13	1.04	10	0.04	30.83	174.57	22.57	2.37	306.13	0.008	0	0
		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	43.27	0.00063	0.00671	0.02
		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	0.54	0.0085	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	0.00096	0.0018	0.0044
		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	0.00088	0.001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**840**		**29.82**	**25.82**	**109.14**	**802.45**	**0.29**	**0.32**	**21.8**	**250**	**0.24**	**146.32**	**370.75**	**91.55**	**7.89**	**1093.4**	**4.7193**	**1.37015**	**0.1444**
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**840**		**30.71**	**28.21**	**105.42**	**812.23**	**0.28**	**0.32**	**21.26**	**230**	**0.14**	**98.22**	**380.54**	**93.75**	**8.67**	**1177.6**	**0.0173**	**0.01015**	**0.0744**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**34.15**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**34.56**													

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

Школа отд/корп. день 15

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10	0	35	17	11	0.1	155	0	0	0.15
		197	закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60		5.54	4.69	14.55	123.12	0.03	0.05	1.54	40	0.14	123.02	85.61	10.57	0.56	69.97	0.00026	0.00005	0
		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	0.0036	0.0333	0.01
		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	0.09	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**510**		**25.2**	**25.11**	**42.72**	**501.10**	**0.17**	**0.6**	**39.82**	**280**	**3.01**	**382.51**	**405.2**	**44.27**	**3.46**	**431.27**	**0.00386**	**0.03335**	**0.16**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**21.32**													
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	161.77	0.002	0	0
		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	0.00428	0.00231	0.03
		250	2 блюдо	Филе птицы ароматное	90		19.41	18.24	0.98	246.99	0.08	0.15	0.9	40	0.03	27.6	162.01	20.46	1.42	232.21	0.005	0.0002	0.13
		52	гарнир	Картофель запеченный (пром. пр-во слайс)	150		3.31	5.56	25.99	167.07	0.15	0.1	14	20	0.08	17.15	89.9	35.09	1.39	825.67	0.00771	0.00051	0.05
		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	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	0.00096	0.0018	0.0044
		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	0.00088	0.001	0
				Итого за прием пищи:	**750**		**36.63**	**34.19**	**76.69**	**762.69**	**0.48**	**0.4**	**20.92**	**620**	**0.11**	**95.65**	**432.19**	**116.64**	**6.56**	**1634.4**	**0.02083**	**0.00582**	**0.2144**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**32.45**													

Школа отд/корп. день 16

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		301	Закуска	Оладьи с джемом	90		4.01	14.35	26.72	252.91	0.03	0.08	0.39	50	0.22	59.01	65.14	10.04	0.44	87.11	0.004	0.0025	0.002
		59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	205		8.2	8.73	29.68	230.33	0.22	0.24	0	13.53	0.12	47.76	176.54	57.95	1.98	292.94	0.018	0.004	0.047
		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	0	0	0
		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	18.4	0	0	0
		этик.	3 блюдо	Молочный десерт	200		8.25	6.25	22	175.00													
				Итого за прием пищи:	**715**		21.96	29.91	95.63	**739.37**	0.27	0.33	0.39	63.53	0.34	110.83	254.71	70.62	2.68	398.74	0.022	0.0065	0.049
				Доля суточной потребности в энергии, %						**31.46**													
Обед		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	417	0.003	0.00045	0.01
		138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200		6.03	6.38	11.17	126.47	0.08	0.08	5.73	120	0.02	23.55	88.42	23.21	1.27	411.47	0.005	0	0
		177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90		15.77	13.36	1.61	190.47	0.07	0.12	1.7	110	0.01	20.18	132.25	19.47	1.14	222.69	0.00431	0.00023	0.1
		55	гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150		3.55	4.85	24.29	155.04	0.04	0.03	0	20	0.09	16.15	114.49	14	0.65	58.88	0.00001	0.01333	0.02
		104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	14.16	55.48	0.09	0.1	2.94	0.08	0.96	0	0	0	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	0.00096	0.0018	0.0044
		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	0.00088	0.001	0
				Итого за прием пищи:	**840**		**29.55**	**25.67**	**88.73**	**708.06**	**0.39**	**0.39**	**25.37**	**250.08**	**1.08**	**95.68**	**401.16**	**83.78**	**7.47**	**1184.9**	**0.01416**	**0.01681**	**0.1344**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**30.13**													

Школа отд/корп. день 17

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
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	417	0.003	0.00045	0.01
	п/к*	90	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	18.04	1.43	201.94	0.00344	0.00314	0.007
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстрогонов (говядина)	90		17.02	17.14	3.46	236.91	0.05	0.13	1.04	10	0.04	30.83	174.57	22.57	2.37	306.13	0.008	0	0
		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	43.27	0.00063	0.00671	0.02
		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	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	18.6	0.00064	0.0012	2.9
		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	0.00088	0.001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**630**		**22.29**	**20.98**	**94.89**	**661.36**	**0.34**	**0.28**	**18.68**	**110**	**1.13**	**54.99**	**261.97**	**65.57**	**6.21**	**727.96**	**0.00859**	0.0125	2.937
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**630**		**23.8**	**23.05**	**89.91**	**665.8**	**0.27**	**0.31**	**18.98**	**110**	**1.09**	**71.08**	**301.41**	**70.1**	**7.15**	**832.15**	**0.01315**	**0.00936**	**2.93**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**28.14**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**28.33**													
Обед		135	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60		1.2	5.4	5.12	73.2	0.01	0.03	4.2	90	0	24.6	22.2	9	0.42	189	0	0	0
		196	1 блюдо	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200		5.67	6.42	8.46	118.37	0.06	0.07	12.74	160	0	21.88	71.76	20.65	0.98	223.03	0.0229	0.00089	0.8
	п/к*	249/2	2 блюдо	Пельмени отварные с маслом	205		17.09	22.27	32.26	398.78	0.17	0.1	0.26	30	0.27	21.86	118.18	15.96	1.52	189.7	0.00224	0.00709	0.02
	о/о*	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		16.56	15.75	2.84	219.6	0.05	0.12	1.15	0	0	17.05	163.25	21.7	2.43	296.55	0.00652	0.00028	0.05
	о/о*	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	193.67	0.00179	0.0031	0.01
		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	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	0.00096	0.0018	0.0044
		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	0.00088	0.001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**715**		**27.81**	**34.57**	**81.37**	**751.75**	**0.3**	**0.23**	**21.59**	**280**	**0.27**	**80.46**	**261.64**	**59.21**	**4.06**	**676.93**	**0.02698**	**0.01078**	**0.8244**
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**750**		**34.54**	**33.01**	**83.71**	**771.41**	**0.37**	**0.35**	**22.48**	**260**	**0.06**	**88.74**	**466.42**	**171.17**	**8.54**	**977.45**	**0.03305**	**0.00707**	**0.8644**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**31.99**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**32.83**													

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

Школа отд/корп. день 18

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Мин		
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg
Завтрак		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10	0	35	17	11
		этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		2.48	3.96	0.68	48.11								
		230	гор. Блюдо	Запеканка из творога с ягодным соусом	150		22.95	10.05	32.59	314.86	0.05	0.26	3.82	50	0.27	169.72	229.25	27.19
		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	35		2.63	1.01	17.43	91.7	0.04	0.01	0	0	0	6.65	22.75	4.55
				Итого за прием пищи:	**502**		**28.9**	**15.22**	**65.6**	**522.93**	**0.15**	**0.3**	**42.62**	**60**	**0.27**	**213.39**	**269.99**	**43.29**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**22.25**								
Обед		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10	0	35	17	11
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200		5.75	8.79	8.75	138.04	0.04	0.07	5.25	130	0.07	33.81	77.47	20.29
	п/к*	258	2 блюдо	Фрикадельки куриные с красным соусом (пром. пр-во)	90		13.03	8.84	8.16	156.3	0.06	0.09	1.69	40	0.03	31.63	112.58	17
	о/о*	150	2 блюдо	Чахохбили	90		21.52	19.57	2.45	270.77	0.09	0.16	7.66	70	0.04	26.49	178.7	24.83
	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
	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
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (персиковый)	200		0.6	0	33	136	0.04	0.04	0.08	12	20	0	10	30
		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:**	**780**		**26.3**	**26.04**	**96.86**	**725.16**	**0.38**	**0.37**	**56.18**	**242**	**20.25**	**150.08**	**350.56**	**120.98**
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**780**		**33.92**	**35.98**	**83.76**	**800.2**	**0.36**	**0.4**	**64.62**	**642**	**20.17**	**140.34**	**389.24**	**126.39**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**30.86**								
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**34.05**								

Школа отд/корп. день 19

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
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	0	0	0
	п/к*	277	2 блюдо	Запеканка из рыбы	90		11.49	6.78	5.93	130.92	0.08	0.13	2.12	170	0.42	53.32	160.78	40.23	1.13	314.75	0.07777	0.01218	0.36
	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	124.4	243	54.24	0.88	378.15	0.138	0.014	0
		52	гарнир	Картофель запеченный (пром. пр-во слайс)	150		3.31	5.56	25.99	167.07	0.15	0.1	14	20	0.08	17.15	89.9	35.09	1.39	825.67	0.00771	0.00051	0.05
		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	242.47	0.00051	0.00033	0.01
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35		2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0	0	0	7	22.75	4.9	0.38	32.55	0.001	0.002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	12.06	59.40	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1	1.17	70.5	0.00132	0.00165	0.01
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**520**		**23.75**	**17.45**	**76.36**	**558.46**	**0.34**	**0.34**	**16.49**	**290**	**0.64**	**242.32**	**415.02**	**115.1**	**4.71**	**1499.1**	**0.08831**	**0.01667**	**0.43**
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**520**		**30.76**	**14.4**	**72.94**	**543.64**	**0.35**	**0.33**	**14.61**	**150**	**0.54**	**313.4**	**497.24**	**129.11**	**4.46**	**1562.5**	**0.14854**	**0.01849**	**0.07**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**23.76**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**23.13**													
Обед		9	закуска	Икра свекольная	60		1.29	4.27	6.97	72.75	0.02	0.03	4.48	30	0	17.55	27.09	14.37	0.8	205.55	0.004	0.001	0.01
		349/1	1 блюдо	Суп овощной с цветной капустой NEW	200		1.15	1.91	5.7	44.94	0.04	0.04	6.9	290	0	16.49	33.55	15.77	0.61	176.42	0.002	0	0
		88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		16.41	15.33	1.91	211.4	0.05	0.12	0.58	50	0	11.23	156.56	20.43	2.27	276.13	0.00627	0.0002	0.05
		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	72.49	0.00087	0.00004	0.01
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2	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	0.00096	0.0018	0.0044
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	12.06	59.40	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1	1.17	70.5	0.0013	0.0016	0.01
				Итого за прием пищи:	**760**		**30.24**	**26.04**	**97.54**	**745.95**	**0.27**	**0.25**	**11.96**	**380**	**0.06**	**73.4**	**332.46**	**77.99**	**6.12**	**829.19**	**0.0154**	**0.00464**	**0.0844**
				Доля суточной потребности в энерги, %						**31.74**													

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

Школа отд/корп. день 20

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
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	417	0.003	0.00045	0.01
		66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150		15.59	16.45	2.79	222.36	0.07	0.48	0.23	210	2.73	108.32	237.37	18.1	2.67	195.3	0.004	0.033	0.01
		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	240	0.0002	0	0
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35		2.63	1.01	17.43	91.7	0.04	0.01	0	0	0	6.65	22.75	4.55	0.42	32.2	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**535**		**19.82**	**18.26**	**55.12**	**476.56**	**0.18**	**0.54**	**19.23**	**210**	**2.73**	**152.97**	**290.62**	**44.15**	**9.19**	**884.5**	**0.0072**	**0.03345**	**0.02**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**20.28**													
Обед		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	417	0.003	0.00045	0.01
		144	1 блюдо	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским 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	0.00032	0.65
	п/к*	296	2 блюдо	Зраза 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	2.04	271.21	0.00586	0.00309	0.09
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90		17.02	17.14	3.46	236.91	0.05	0.13	1.04	10	0.04	30.83	174.57	22.57	2.37	306.13	0.008	0	0
		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	830.41	0.007	0	0
		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	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	0.00096	0.0018	0.0044
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	12.06	59.40	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1	1.17	70.5	0.0013	0.0016	0.01
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**850**		**31.74**	**31.66**	**89.64**	**774.34**	**0.41**	**0.325**	**41.47**	**160**	**0.27**	**105.98**	**409.59**	**108.62**	**9.04**	**1803.7**	**0.02025**	**0.00726**	**0.7644**
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**850**		**29.87**	**29.46**	**85.37**	**729.67**	**0.38**	**0.295**	**41.12**	**140**	**0.1**	**106.02**	**404.79**	**108.54**	**9.37**	**1838.6**	**0.02239**	**0.00417**	**0.6744**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**32.95**													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**31.05**													