

СОГЛАСОВАНО:

Вручен МБОУ ОМ ~ 3:



Л. М. Мвандубина

(Ф.И.О.)

«11» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«19» августа 2024 г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

[Signature]
С.Ю. Хохлова

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

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак		зкуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0	0
	227	варнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150		4,35	3,9	20,4	134,25	0,12	0,08	0	19,5	0,08	7,92	109,87	73,54	2,46	137,4	0,002	0,002	0,009	
	п/к*	289	2 блюдо	Запеканка из птицы с овощами	90		12,66	9,7	6,83	161,73	0,063	0,117	4,66	153	0,036	49,47	125,3	26,05	1,52	304,06	0,065	0,0009	0,12
	о/о*	81	2 блюдо	Курица запеченная	90		22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	0,14	1,24	28,8	0	27,54	170,72	21,15	1,2	240,57	0,004	0	0,14
		104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	19,2	76,8	0,16	0,01	9,16	99	1,15	0,76	0	0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25		1,78	0,18	11,05	60,00	0,025	0,008	0	0	9,25	54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,002	0	
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	502	0	21,63	18,42	65,77	519,02	0,388	0,239	14	271,5	1,266	99,36	331,86	127,78	5,24	538,21	0,0698	0,0069	0,141
	о/о*			Итого за прием пищи:	502	0	31,38	24,02	59,48	587,06	0,375	0,262	10,58	147,3	1,23	77,43	377,28	122,88	4,92	474,72	0,0088	0,006	0,161
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						22,09													
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						24,98														
Обед	133	зкуска	Кукуруза консервированная	60		1,32	0,24	8,82	40,8	0	0,03	2,88	1,2	0	3	30	0	0,24	81,6	0	0,0003	0,011	
	36	1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200		5	8,6	12,6	147,8	0,1	0,08	10,08	96	0,052	41,98	122,08	36,96	11,18	321,4	0,004	0	0,2	
	п/к*	259	2 блюдо	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105		12,39	10,59	16,84	167,46	0,042	0,063	2,88	73,5	0,021	12,7	145,39	71,94	1,22	105,04	0,0063	0,00063	0,115
	о/о**	150	2 блюдо	Чахохбили	90		20,25	15,57	2,34	230,13	0,06	0,13	8,5	199,8	0	41,24	106,78	23,68	1,39	287,2	0,005	0,0009	0,13
	п/к*	50	варнир	Картофельное пюре с маслом	150		3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
	о/о**	51	варнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150		3,3	3,9	25,69	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37	1,32	809,4	0,008	0,0006	0,045
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	765	0	25,54	27,66	96,77	699,42	0,332	0,327	38,47	192,3	0,173	112,34	472,37	164,4	15,12	1311,2	0,0213	0,00693	0,38
о/о*			Итого за прием пищи:	750	0	33,4	28,74	85,61	740,34	0,36	0,364	46,94	297	0,052	118,53	428,89	117,71	15,47	1601,4	0,02	0,0058	0,398	
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						29,76														
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						31,50														

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					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рзт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	28	закуска	Овурцы порционные	60		0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0	
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная	90		15,2	14,04	8,9	222,75	0,37	0,15	0,09	25,83	0,16	54,18	117,54	24,8	1,6	268,38	0,007	0,0027	0,09
	о/о**	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	0	0	11,7	170,76	22,04	2,47	302,3	0,007	0	0,059
		52	гарнир	Картофель запеченный с сыром	150		3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	19,5	0,08	16,26	94,6	35,32	15,9	805,4	0,02	0	0,05
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	540	0	21,77	18,96	71,25	548,26	0,64	0,33	31,47	55,33	0,24	115,09	403,04	118,97	20,14	1325,3	0,0316	0,0089	0,152
	о/о**			Итого за прием пищи:	540	0	24,57	21,42	65,24	558,31	0,32	0,31	31,93	29,5	0,08	72,61	456,26	116,21	21,01	1359,3	0,0316	0,0062	0,121
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						23,33													
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						23,76														
Обед	28	закуска	Овурцы порционные	60		0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0	
		32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200		5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	132,44	0,06	32,88	83,64	22,74	1,44	320,8	0,006	0	0,036
		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		6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	750		30,22	29,54	88,27	751,52	0,253	0,264	10,63	208,44	0,17	104,01	377,28	102,19	6,23	760,93	0,0124	0,00462	0,138
				Доля суточной потребности в энергии, %						31,98													

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					Минеральные вещества, мг									
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Р, рети. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F		
Завтрак	27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100		0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0		
	304	горячее блюдо	Гудина из творога с изюмом с яблочным топplingом	150		21,85	9,82	39,14	336,5	0,07	0,25	1,82	50	0,26	177,69	230,56	32,11	1,94	301,17	0,088	0,0027	0,06		
	113	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	11	45,6	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	15,34	0	0	0		
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0		
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	500		26,15	11,15	81,91	543,02	0,19	0,324	14,5	70	0,26	227,63	307,96	63,93	4,15	631,61	0,094	0,0048	0,072	
				Доля суточной потребности в энергии, %						23,11														
Обед	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015		
	46/1	1 блюдо	Суп из овощей с аренками	210		2,15	2,28	13,12	81,67	0,04	5,3	290	0	22,22	39,64	17,4	0,66	200,36	0,0026	0,00016	0,02	0,021		
	п/к**	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90		15,21	14,04	8,91	222,75	0,37	0,15	0,09	25,83	0,16	54,18	117,54	24,8	1,6	268,38	0,007	0,0027	0,09		
	о/о*	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0,00035	0,06		
	54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02		
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4						
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0		
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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					762,38														
				Итого за прием пищи:	840					780,59														
				Доля суточной потребности в энергии, %						32,44														
				Доля суточной потребности в энергии, %						33,22														

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					Минеральные вещества, мг								
							Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	п/к**	7	закуска	Салат из свежих помидоров	60		0,65	4,92	2,15	56,86	0,03	0,02	15,9	90	0	13,57	16,5	12,52	0,53	164,66	0,00114	0,00028	0,01	
	о/о*	29	закуска	Помидоры порционные	60		0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01	
		78	2 блюда	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90		14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	0,11	3,83	19,5	0	20,58	74,39	22,98	0,95	204	0,0036	0,0009	0,9	
		65	вареник	Сладяпки отварные с маслом	150		6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0	
		160	горячий напиток	Чай с шиповником	200		0,4	0,6	17,8	78,6	0	0	48	0	0	4,01	9,17	1,33	0,37	9,3	0	0	0	
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0	
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	540		24,89	23,25	82,33	646,05	0,21	0,18	67,81	139,5	0,11	65,41	226	80,56	4,12	471,16	0,00734	0,00418	0,922
	п/к**				Доля суточной потребности в энергии, %					27,49														
	о/о*				Итого за прием пищи:	540				603,59														
о/о*				Доля суточной потребности в энергии, %					25,68															
Обед		13	закуска	Маринад из моркови	60		1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04	
		37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200		6	5,4	10,8	115,6	0,1	0,1	10,7	162	0	33,14	77,04	27,32	1,02	565,8	0,006	0	0,05	
		75	2 блюда	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90		12,42	2,88	4,59	93,51	0,03	0,09	2,4	162	0,14	26,1	104,5	16,9	0,5	83	0,0009	0,0009	0,51	
		53	вареник	Рис отварной с маслом	150		3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027	
		104	3 блюда	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	19,2	76,8	0,16	0,01	9,16	99	1,15	0,76	0	0	0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0	
		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	94	0,0017	0,0022	0,01	
					Итого за прием пищи:	785		27,55	14,02	102,81	727,48	0,44	0,28	22,26	441,9	1,37	93,2	419,47	118,79	4,87	785,17	0,0106	0,0141	0,597
					Доля суточной потребности в энергии, %					30,96														

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					Минеральные				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети. экв	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	134	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
	п/к*	259	2 блюдо	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105		12,39	10,59	16,84	167,46	0,042	0,063	2,88	73,5	0,021	12,7	145,39	71,94	1,22
	о/о**	81	2 блюдо	Курица запеченная	90		22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	0,14	1,24	28,8	0	27,54	170,72	21,15	1,2
		54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черномородиново-арониевый)	200		0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
	п/к*			Итого за прием пищи:	645		22,73	16,05	104,13	612,42	0,402	0,333	25,46	152,7	0,981	65,45	438,36	246,63	10,22
	о/о**			Итого за прием пищи:	630		32,75	20,76	87,83	674,73	0,41	0,41	23,82	108	0,96	80,29	463,69	195,84	10,2
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26,06									
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						28,71										
Обед	172	закуска	Горошек консервированный	60		1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42	
		237	1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	200		1,8	5,4	7,2	84,8	0,03	0,04	10,08	104,4	0	28,34	33,4	15,66	0,62
	п/к*	179	2 блюдо	Запеканка из печени со сливочным соусом	90		11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	1,55	77,16	4412,3	1,08	22,15	221,14	14,93	11,35
	о/о**	85	2 блюдо	Печень "По - строгановски"	90		13,77	7,74	3,33	138,15	0,16	1,38	6,79	3925,5	0,84	28,8	204,4	17,18	4,4
		64	гарнир	Макаронны отварные с маслом	150		6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25
		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	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26
		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:	785	0	27,55	17,38	110,15	720,28	0,6	2,05	96,24	4627,1	2,15	101,39	502,78	113,77	16,46
	о/о**			Итого за прием пищи:	785	0	29,71	18,1	110,96	739	0,55	1,88	25,87	4140,3	1,91	108,04	486,04	116,02	9,51
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						30,65										
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						31,45										

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					Минеральные вещества, мг					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рзпт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І
	23	закуска	Ассорти из свежих овощей	60		0,57	0,36	1,92	11,4	0,03	0,02	10,5	40	0	11,1	20,4	10,2	0,45	145,8	0,0006
	75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90		12,42	2,88	4,59	93,51	0,08	0,09	1,34	170	0,16	35,15	162,82	46,09	0,81	343,63	0,108
	п/к*	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008
	о/о**	гарнир	Картофель запеченный с зеленью.	150		3,3	3,9	25,6	151,35	0,15	0,11	21	15,3	0,06	14,01	78,63	29,37	1,32	805,4	0,02
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002
	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		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002
	п/к*		Итого за прием пищи:	555		20,49	11,54	80,52	506,52	0,36	0,284	30,07	231,6	0,26	113,06	413,57	126,44	4,5	1338,7	0,1216
	о/о**		Итого за прием пищи:	555		20,49	7,64	83,77	484,77	0,37	0,274	32,92	225,3	0,22	90,71	406,7	128,01	4,68	1442,7	0,1336
	п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %						21,55											
	о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %						20,63											
Обед	29	закуска	Помидоры порционные	60		0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012
	48	1 блюдо	Уха с рыбой	200		7,2	6,4	8	117,6	0,1	0,08	15,44	96	0,06	46,04	100,14	27,04	0,86	321,4	0,004
	270	2 блюдо	Курица запеченная с соусом и зеленью	90		24,03	19,83	1,61	279,17	0,09	0,17	1,85	40	0,01	23,61	193,21	24,96	1,67	300,75	0,00538
	54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (мультифрукт)	200		0	0	24,2	96,6	0,08		50	0,06	0	0	0	0			
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002
			Итого за прием пищи:	740		40,97	31,69	83,95	802,33	0,52	0,39	67,37	136,06	0,07	98,4	569,82	213,19	8,23	988,05	0,01498
			Доля суточной потребности в энергии, %						34,14											

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рзп. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0	
	п/к*	91	2 блюдо	Биточек мясной	90		17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,68	155,37	19,91	1,72	234,74	0,00557	0,00091	0,08
	о/о**	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0,00035	0,06
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25		1,78	0,18	11,05	60,00	0,025	0,008	0	0	0	9,25	54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	502		25,97	24,95	82,66	662,87	0,165	0,182	4,99	28,9	0,1	87,04	349,89	84,62	3,91	332,01	0,00837	0,01291	0,119
	о/о**			Итого за прием пищи:	502		26,85	27,02	78,48	668,05	0,155	0,192	5,24	18,9	0,08	79,19	371,24	87,89	4,8	414,27	0,0098	0,01235	0,099
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						28,21													
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						28,43														
Обед		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
		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		Залепанка из рыбы	90		11,61	6,78	6,37	133,21	0,08	0,14	2,57	170	0,42	53,76	162,26	41,32	1,18	332,9	0,0779	0,0123	0,36
	о/о**	148		Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90		19,71	15,75	6,21	245,34	0,03	0,11	2,4	173,7	0,21	27,88	104,45	17,88	0,49	88,47	0,11	0,0009	0,51
	п/к*	218	гарнир	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	150		4,15	10,86	18,64	189,12	0,15	0,19	13,76	400	0,09	72,21	101,36	42,65	1,6	654,75	0,0064	0,0009	0,05
	о/о**	22	гарнир	Резу овощное с маслом	150		2,4	6,9	14,1	128,85	0,09	0,007	21,27	420	0,006	47,33	66,89	29,4	1,08	35,24	0,0053	0,0004	0,03
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
	п/к*			Итого за прием пищи:	860	0	26,92	27,01	90,9	727,49	0,35	0,48	41,26	700	0,58	222,49	493,35	161,34	10	1814,5	0,09744	0,0622	0,475
	о/о**			Итого за прием пищи:	860	0	33,27	32,02	86,2	779,35	0,24	0,267	48,6	723,7	0,286	171,73	401,07	124,65	8,79	950,6	0,12844	0,0503	0,605
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						30,96													
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						33,16													

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

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

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг									
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F		
Завтрак	п/к*	10	закуска	Салат из свежих огурцов	60		0,49	5,55	1,51	53,28	0,02	0,02	7,9	20	0	18,73	25,25	9,35	0,37	114,23	0	0	0	
	о/о**	28	закуска	Огурцы порционные	60		0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0	
	п/к*	302	2 блюдо	Биточек мясной с кабачком	90		16,34	14,21	8,81	229,07	0,07	0,12	2,16	10	0,03	27,4	147,97	20,53	1,65	262,92	0,0051	0,00095	0,08	
	о/о**	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	0	0	11,7	170,76	22,04	2,47	302,3	0,007	0	0,059	
		51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150		3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37	1,32	809,4	0,008	0,0006	0,045	
	о/о**	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042	
		104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (вишневый)	200		0	0	14,4	58,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	550		23,4	24,09	71,07	622,11	0,39	0,364	34,14	109,2	0,99	78,04	341,25	86,95	4,64	1288	0,0161	0,00555	0,137	
	о/о**			Итого за прием пищи:	550		25,05	24,79	61,9	559,21	0,36	0,404	27,78	110,8	1,06	79,76	370,86	85,94	5,27	1222,7	0,018	0,0062	0,113	
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26,47														
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						23,80														
Обед		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015	
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200		5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036	
	п/к*	240	2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90		20,17	20,31	2,09	274	0,07	0,18	1,5	225	0,42	157,65	222,58	26,64	1,51	237,86	0	0	0,1	
	о/о**	62	2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95		23,47	16,34	0,57	243,58	0,05	0,14	0,95	28,8	0	30,95	180,15	23,6	1,56	240,57	0,004	0	0,14	
		65	Гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0	
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0	
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0	
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	830		35,76	33,5	99,68	850,95	0,24	0,34	30,72	387,8	0,59	243,1	442,5	104,15	8,4	1027,2	0,0116	0,0035	0,163	
	о/о**			Итого за прием пищи:	835		39,06	29,53	98,16	820,53	0,22	0,3	30,17	191,6	0,17	116,4	400,07	101,11	8,45	1029,9	0,0156	0,0035	0,203	
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						36,21														
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						34,92															

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

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

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	группа: эвк	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015	
	69	горячее блюдо	Запеканка из творога со сушеным молоком	150		25,71	11,96	32,3	342,12	0,07	0,34	0,43	60	0,27	233,47	283,03	33,36	0,82	131,05	0,00914	0,031	0,03	
	116	горячий напиток	Горячий шоколад	200		3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	0,32	1,08	40	0,1	178,44	136,9	25,2	0,42	319,2	0,016	0,004	0,04	
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20		1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	540		32,09	15,51	81,12	598,62	6,64	0,721	21,09	100	0,37	450,21	485,03	90,16	5,45	959,15	0,03014	0,0375	0,097
			Доля суточной потребности в энергии, %						25,47														
Обед	29	закуска	Помидоры порционные	60		0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01	
	30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200		6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	121	0,008	37,1	79,6	21,2	1,2	329,8	0,006	0	0,032	
	п/к*	281	2 блюдо	Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе	90		12,04	8,3	9,79	161,84	0,07	0,1	0,84	30	0,26	84,68	193,13	35,67	0,82	250,74	0,0737	0,0108	0,35
	о/о**	229	2 блюдо	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	90		16,99	6,36	3,07	136,19	0,09	0,11	0,29	20	0,28	60,31	215,61	54,68	0,92	404,59	0,1449	0,01541	0,67
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
	о/о**	51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150		3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37	1,32	809,4	0,008	0,0006	0,045
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (ананасовый)	200		0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0,01	0	0	0	10	32,5	7	0,55	46,5	0,0016	0,003	7,25
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	18,09	89,1	0,08	0,04	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75	105,75	0,00019	0,0025	0,01
	п/к*			Итого за прием пищи:	795	0	28,77	23,44	103,83	743,68	0,46	0,39	51,91	268,6	0,368	189,59	473,83	124,82	6	1874,2	0,09069	0,01854	7,694
	о/о**			Итого за прием пищи:	795	0	33,72	17,6	100,41	696,28	0,49	0,37	54,21	237	0,288	142,87	489,44	145,4	6,28	2136	0,16189	0,02175	8,017
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						31,65														
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						29,63														

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					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100		0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0	
	197	закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50		4,84	4,43	9,87	99,54	0,03	0,05	1,54	40	0,14	121,35	79,95	9,44	0,46	62,33	0,00026	0,00005	0	
	66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150		15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,41	0,52	171,15	2	112,35	250,35	18,81	2,79	232,65	0,023	0,027	0,1	
	159	гор. Напиток	Чай с облепихой	200		0,2	0	19,8	80	0	0	9,2	0	0	14,58	7,12	7,3	0,86	13,56	0	0	0	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	520		22,58	21,3	49,41	485,00	0,18	0,524	21,34	231,15	2,14	275,08	381,42	52,75	5,07	596,04	0,02926	0,02915	0,112
			Доля суточной потребности в энергии, %						20,64														
Обед	13	закуска	Маринад из моркови	60		1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04	
	34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200		9	5,6	13,8	141	0,24	0,1	1,16	160	0	45,56	86,52	28,94	2,16	499,2	0,004	0,002	0,02	
	п/к*	194	2 блюдо	Биточек из птицы	90		16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,08	0,5	0,36	0,027	17,35	113,15	16,15	0,97	98,28	0,0036	0,006	0
	о/о**	83	2 блюдо	Филе птицы запеченное с помидорами	90		20,25	11,52	1,35	189,99	0,07	0,1	4,84	29,7	0	20,53	74,29	23,03	0,96	298,8	0,005	0,006	0,018
		52	гарнир	Картофель запеченный	150		3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,71	0,33	11,16	54,39	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
	п/к*			Итого за прием пищи:	775		35,01	29,22	91,28	779,89	0,54	0,36	34,58	1105,4	0,057	142,75	472,98	150,02	22,42	1738,7	0,0221	0,0145	0,125
	о/о**			Итого за прием пищи:	775		38,7	26,52	80,93	728,95	0,57	0,38	38,92	1134,7	0,03	145,93	434,12	156,9	22,41	1939,3	0,0235	0,0145	0,143
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						33,19													
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						31,02													

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					Минеральные вещества, мг									
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. Экв	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F		
Завтрак	27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100		0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0		
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90		15,2	14,04	8,9	222,75	0,36	0,15	0,09	25,35	0,16	54,18	117,54	24,85	1,6	268,38	0	0	0,09	
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90		18,49	18,54	3,59	256	0,15	0,12	2,01	0	0	41,45	314	66,49	5,3	266,67	0,006	0	0,05	
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027	
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый)	200		0	0	20	80,40	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25		1,775	0,175	11,05	60,00	0,025	0,008	0	0	0	9,25	54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,002	0	
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	585		22,215	19,685	89,24	634,86	0,595	0,352	13,17	143,45	1,2	95,18	295,87	84,82	3,79	579,65	0,0068	0,0121	0,129	
	о/о*			Итого за прием пищи:	585		25,505	24,185	83,93	668,11	0,385	0,322	15,09	118,1	1,04	82,45	492,33	126,46	7,49	577,94	0,0128	0,0121	0,089	
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						27,02														
	о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						28,43														
	Обед	28	закуска	Огурцы порционные	60		0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	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 блюдо	Пельмени отварные с маслом и зеленью	157		12,68	18,4	23,26	311,03	0,125	0,078	0,21	15,7	0,25	19,76	90,35	12,6	1,2	147,39	0,0017	0,0053	0,015	
о/о*		178	2 блюдо	Бигос с мясом	240		25,25	27,65	13,69	407,86	0,12	0,23	39,53	120	0	105,63	268,45	61,76	4,36	962,29	0,0146	0,00125	0,09	
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0	
			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	94	0,0017	0,0022	0,01	
п/к*				Итого за прием пищи:	702		24,92	25,67	84,71	687,00	0,325	0,218	23,35	185,7	0,25	84,09	345,41	89,7	5,4	624,23	0,0283	0,01159	0,825	
о/о*				Итого за прием пищи:	785		37,49	34,92	75,14	783,83	0,32	0,37	62,67	290	0	169,96	523,51	138,86	8,56	1439,1	0,0412	0,00754	0,9	
п/к*				Доля суточной потребности в энергии, %						29,23														
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						33,35															

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					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	26	закуска	Фрукты в ассортименте (виноград)	100		0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,001	
	п/к*	277	2 блюдо	Залепанка из рыбы	90		11,61	6,78	6,37	133,21	0,08	0,14	2,57	170	0,42	53,76	162,26	41,32	1,18	332,9	0,0779	0,0123	0,36
	о/о**	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90		19,26	3,42	3,15	120,87	0,06	0,13	2,27	17,2	0,28	36,35	149,9	21,2	0,7	38,3	0	0,0009	0,65
		52	гарнир	Картофель запеченный	150		3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5	0,6	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	590		19,03	12,31	87,02	546,32	0,34	0,304	35,35	185	0,45	130,72	370,46	123,14	19,48	1467,7	0,0969	0,0174	0,418
	о/о**			Итого за прием пищи:	590		26,68	8,95	83,8	533,98	0,32	0,294	35,05	32,2	0,31	113,31	358,1	103,02	19	1173,1	0,019	0,006	0,708
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						23,25													
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						22,72														
Обед	29	закуска	Помидоры порционные	60		0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01	
	47/1	1 блюдо	Суп из тыквы с ерениками	210		2,32	2,28	13,15	82	0,05	0,05	3,7	290	0	31,13	45,34	19,01	0,7	200,23	0,002	0,0032	0,07	
	88	2 блюдо	Мясо тушеное(говядина)	90		17,99	16,59	2,87	232,87	0,05	0,13	0,56	40	0	11,77	170,77	22,04	2,48	298,75	0,00678	0,00028	0,06	
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0	
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5	0,6	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	750		30,36	23,4	101,74	747,18	0,26	0,43	20,74	440	0,11	91,35	359,85	98,58	6,49	766,78	0,01258	0,00672	0,152
				Доля суточной потребности в энергии, %						31,79													

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

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

	№ 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	29	закуска	Помидоры порционные	60		0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01	
	п/к*	249	2 блюдо	Пельмени отварные с маслом и зеленью	210		16,96	24,612	31,122	416,03	0,168	0,105	0,29	21	0,036	26,43	120,85	16,86	1,6	197,15	0,0023	0,007	0,021
	о/о**	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0,00035	0,06
	о/о**	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
			3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,80	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	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:	510		20,96	25,292	72,842	609,09	0,268	0,155	19,37	101	0,036	65,03	222,05	60,06	3,56	463,25	0,0061	0,01024	0,043
	о/о**			Итого за прием пищи:	540		28,58	21,78	85,61	657,67	0,24	0,2	20,14	110	0,11	68,68	336,26	88,91	5,82	584,2	0,0108	0,00359	0,082
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						25,92													
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						27,99													
	Обед	23	закуска	Ассорти из свежих овощей	60		0,57	0,36	1,92	11,4	0,03	0,02	10,5	40	0	11,1	20,4	10,2	0,45	145,8	0,0006	0,0001	0,01
		144	1 блюдо	Суп куриный с бульоном, помидорами и перцем	200		4,66	7,31	7,08	112,51	0,05	0,005	11,05	110	0	16,12	58,61	18,46	0,73	186,36	0,00213	0,00032	0,65
п/к*		42	2 блюдо	Зразы мясная ленивая	90		18,7	19,2	7,5	278,28	0,07	0,1	1,36	36	0,11	25,02	174,5	21,92	2,04	188,73	0,0045	0,0018	0,036
о/о*		126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90		18,49	18,54	3,59	256	0,15	0,12	2,01	0	0	41,45	314	66,49	5,3	266,67	0,006	0	0,05
п/к*		218	гарнир	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	150		4,15	10,86	18,64	189,12	0,15	0,19	13,76	400	0,09	72,21	101,36	42,65	1,6	654,75	0,0064	0,0009	0,05
о/о*		22	гарнир	Рагу овощное с маслом	150		2,4	6,9	14,1	128,85	0,09	0,007	21,27	420	0,006	47,33	66,89	29,4	1,08	35,24	0,0053	0,0004	0,03
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
			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	94	0,0017	0,0022	0,01
п/к*				Итого за прием пищи:	785	0	34,11	38,52	82,11	823,31	0,42	0,365	36,75	586	0,2	166,26	520,63	145,36	8,44	1312,2	0,01733	0,00832	0,756
о/о**				Итого за прием пищи:	785	0	32,15	33,9	73,66	740,76	0,44	0,202	44,91	570	0,006	157,81	625,66	176,68	11,18	770,6	0,01773	0,00602	0,75
п/к*				Доля суточной потребности в энергии, %						35,03													
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						31,52														

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

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