СОГЛАСОВАНО:

и.о. директора МКОУ "Побединская СОШ"

Коновалова АА

(Ф.И.О.) (подпись)

" 01 " марта 20 24 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ "МКШП"

Михин А.С.

(Ф.И.О.) (подпись)

" 29 " февраля 20 24 г.

Примерное 24-дневное меню двухразового питания для обучающихся 5-11-х классов

Категории питающихся: подвоз, инвалиды, ОВЗ

Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: весенний

2024

Неделя 1 *день 1 понедельник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	504	Плов с мясом	280	11.1	4.5	15.2	146.1	6.3	0	0.02	1.6	14.4	41.9	7.2	0.5
	98	Компот из сухофруктов	200	0.18		7.42	29.74	0.28	0	0.02	1.13	60.11	222.18	72.93	2.5
	119	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
		Итого за прием пищи:	**520**	**14.55**	**4.93**	**43.32**	**284.10**	**6.63**	**0.08**	**0.04**	**2.84**	**92.41**	**353.48**	**107.83**	**4.30**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**10.44**								
Обед															
	30	Щи с мясом и сметаной	250	3	3.14	3.56	54.87	0.067	2.52	0.012	4.82	40.39	166.58	23.45	0.8
	89	Гуляш	100	18.47	30.48	4.08	367.62	0.16	21.78	5.29	1.35	43.63	102.6	33.35	1.36
	64	Макароны отварные с маслом	180	4.3	2.7	26.8	149.1	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	113	Чай с сахаром	200	0.02		3.7	15.13	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
		Итого за прием пищи:	**780**	**29.06**	**36.75**	**58.84**	**694.98**	**0.30**	**24.54**	**5.30**	**6.34**	**122.28**	**390.24**	**96.78**	**4.72**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**36.00**								
		Итого за прием пищи:	**1300**	**43.61**	**41.68**	**102.16**	**979.08**	**6.93**	**24.62**	**5.34**	**9.18**	**214.69**	**743.72**	**204.61**	**9.02**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**36.38**								

Неделя 1 *день 2 вторник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	150	Курица порционная запеченная с сыром	105	22.5	17.3	2.6	255.3	0.07	4.26	0.01	0.77	22.87	82.66	25.54	1.06
	64	Макароны отварные с маслом	180	2.2	5.2	14.9	115.4	0.09	0	0	2.48	15.66	70	27.03	1.49
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13		7.73	31	0.16	9.16	0.12	0.8	0.76	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	7.1	0.7	44.22	240	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	30	5.7	1.1	37.2	181.3	0.02	0.1	0	0.07	8.5	30	10.25	0.57
		Итого за прием пищи:	**560**	**37.63**	**24.30**	**106.65**	**823.00**	**0.37**	**13.52**	**0.13**	**4.17**	**58.89**	**248.06**	**82.32**	**3.96**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**30.26**								
Обед															
	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	2.49	3.04	6.36	62.75	0.22	1.24	12.29	0.34	26.81	154	23	1.5
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4.8	3.4	22.6	140.2	0.25	0	0	2.08	17.46	250.65	167.99	5.61
	89	Гуляш	100	17.52	14.84	1.79	211.63	0	0.34	0	0	32.01	24.76	5.3	0.42
	119	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0	0	0.036	7.4	43.6	4.6	0.56
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	104	Компот из сухофруктов	200			7.2	29.2	0	2.2	0	0.16	0.2	0	0	0.02
		Итого за прием пищи:	**780**	**27.35**	**21.64**	**54.19**	**528.04**	**0.51**	**3.86**	**12.29**	**2.68**	**90.68**	**497.01**	**209.09**	**8.57**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**49.67**								
		Итого за прием пищи:	**1340**	**64.98**	**45.94**	**160.84**	**1351.04**	**0.88**	**17.38**	**12.42**	**6.85**	**149.57**	**745.07**	**291.41**	**12.53**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**50.78**								

Неделя 1 *день 3 среда*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	193	Котлета мясная	100	21.50	55.00	68.00	55.5	0.18	7.55	5.34	1.15	32.48	227.12	19.09	4.89
	50	Картофельное пюре с маслом	180	4.3	16.5	8.4	249.9	0.4	0.1	0.005	0.246	30.1	65.3	13.81	0.89
	1	Сыр порциями	20	24.4	23.6		310	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	114	Чай с сахаром	200	0.22	0.1	7.2	29.2	0.11	1.02	0.06	0	131.17	133.95	28.69	1.35
		Итого за прием пищи:	**540**	**53.69**	**95.63**	**104.30**	**752.86**	**0.74**	**8.83**	**5.41**	**1.51**	**225.21**	**523.43**	**93.37**	**9.23**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27.68**								
Обед															
	1	Сыр порциями	15	2.94	4.41	4.8	71.1	0	0.24	0	0	150	81.6	7.05	0.09
	88	Мясо тушеное	100	15	24.52	2.63	293.5	0.01	0	0.3	0	24	20	3	0
	65	Спагетти отварные с маслом	180	2.2	5.2	14.9	115.4	0.15	0.98	0.07	0.23	260.45	292.57	63.88	1.41
	98	Компот из сухофруктов	200	0.18		7.42	29.74	0.06	2.6	0.026	0.02	226.5	187.22	40.36	0.98
	116	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.01	0	0	0	22.5	0	0	0.3
		Итого за прием пищи:	**605**	**27.68**	**41.58**	**91.05**	**860.10**	**0.28**	**3.90**	**0.40**	**0.36**	**701.35**	**670.79**	**141.99**	**4.08**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**59.30**								
		Итого за прием пищи:	**1145**	**81.37**	**137.21**	**195.35**	**1612.96**	**1.02**	**12.73**	**5.80**	**1.87**	**926.56**	**1194.22**	**235.36**	**13.31**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**60.32**								

Неделя 1 *день 4 четверг*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	89	Мясо тушеное	100	18.47	30.48	4.08	367.62	0.08	14.287	0	0.99	43.71	146.16	30.11	2.41
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4.8	3.4	22.6	140.2	0.09	0	0	2.48	15.66	70	27.03	1.49
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0.4	0.1	11.6	47.2	0	0.6	0	0.03	2.31	1.44	1.18	0.3
	119	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	2	Масло сливочное порциями	10	0.8	72.5	1.3	654.3	0.055	0.81	0.049	1.34	27.62	117.23	18.71	1.33
		Итого за прием пищи:	**530**	**27.74**	**106.91**	**60.28**	**1317.58**	**0.28**	**15.78**	**0.05**	**4.95**	**107.20**	**424.23**	**104.73**	**6.83**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48.44**								
Обед															
	89	Гуляш	100	6.9	12,,9	10.2	184.6	0.055	0.81	0.049	1.34	27.62	117.23	18.71	1.33
	64	Макароны отварные с маслом	180	0.2	0	11	44.8	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.01	0	0	0	22.5	0	0	0.3
	113	Чай с сахаром	200	0.02		3.7	15.13	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	2	Масло сливочное порциями	10	0.8	72.5	1.3	654.3	0.055	0.81	0.049	1.34	27.62	117.23	18.71	1.33
		Итого за прием пищи:	**600**	**15.28**	**79.95**	**87.50**	**1249.19**	**0.19**	**1.86**	**0.10**	**2.85**	**116.00**	**355.52**	**77.40**	**5.52**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**94.37**								
		Итого за прием пищи:	**1130**	**43.02**	**186.86**	**147.78**	**2566.77**	**0.47**	**17.64**	**0.15**	**7.80**	**223.20**	**779.75**	**182.13**	**12.35**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**96.15**								

Неделя 1 *день 5 пятница*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13.8	3.2	5.1	103.9	0.1	0.7	0.44	1.04	149.8	333.8	25.08	3.72
	53	Рис отварной с маслом	180	2.67	3.33	27	148	0	0.18	0	0.18	78.32	55.38	18.46	0.38
	114	Чай с сахаром	200	0.22	0.1	7.2	29.2	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	119	Хлеб пшеничный	45	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	40	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	24	Фрукты в ассортименте	150	0.8	72.2	1.3	654.3	0	70	0	0.38	10.8	1.7	1.7	0.33
		Итого за прием пищи:	**715**	**20.76**	**79.26**	**61.30**	**1043.66**	**0.18**	**70.96**	**0.44**	**1.76**	**267.92**	**545.68**	**92.44**	**6.57**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**38.37**								
Обед															
	126	Бефстроганов	100	16.5	14.8	6.6	225.2	0.09	0	0	2.48	15.66	70	27.03	1.49
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4.3	2.7	26.8	149.1	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	154	Компот из яблок	200	0.32	0.12	8.03	39.92	0.11	1.02	0.06	0	131.17	133.95	28.69	1.35
	1	Сыр порциями	10	24.4	23.6		310	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
		Итого за прием пищи:	**540**	**48.79**	**41.65**	**62.13**	**832.48**	**0.27**	**3.78**	**0.06**	**2.65**	**187.17**	**326.15**	**96.34**	**5.40**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**68.98**								
		Итого за прием пищи:	**1255**	**69.55**	**120.91**	**123.43**	**1876.14**	**0.45**	**74.74**	**0.50**	**4.41**	**455.09**	**871.83**	**188.78**	**11.97**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**70.39**								

Неделя 1 *день 6 суббота*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	9	Икра свекольная	100	1.1	0.2	3.8	23	0.22	1.24	12.29	0.34	26.81	154	23	1.5
	126	Бефстроганов	100	18.47	30.48	4.08	367.62	0.25	0	0	2.08	17.46	250.65	167.99	5.61
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2.2	3.3	22.5	127.6	0	0.34	0	0	32.01	24.76	5.3	0.42
	119	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0	0	0.036	7.4	43.6	4.6	0.56
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	114	Чай с сахаром	200	0.32	0.12	8.03	39.92	0.11	1.02	0.06	0	131.17	133.95	28.69	1.35
		Итого за прием пищи:	**620**	**24.63**	**34.46**	**54.65**	**642.40**	**0.62**	**2.68**	**12.35**	**2.52**	**221.65**	**630.96**	**237.78**	**9.90**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**23.62**								
Обед															
	56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	6.31	7.15	31.59	215.25	0.07	4.26	0.01	0.77	22.87	82.66	25.54	1.06
	114	Чай с сахаром	200	0.9	0.6	6.6	34.95	0.02	0	0	1.14	12.77	105.64	13.08	0.58
	1	Сыр порциями	15	24.4	23.6		310	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.42	0.27	9.3	45.32	0.02	0.1	0	0.07	8.5	30	10.25	0.57
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.01	0	0	0	22.5	0	0	0.3
	24	Фрукты в ассортименте	150	0.4		11.3	46	0.01	0.02	13	0	16	11	9	2.2
		Итого за прием пищи:	**475**	**39.65**	**38.85**	**112.65**	**965.62**	**0.16**	**4.46**	**13.01**	**2.03**	**107.30**	**302.36**	**81.45**	**6.35**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**59.12**								
		Итого за прием пищи:	**1095**	**64.28**	**73.31**	**167.30**	**1608.02**	**0.78**	**7.14**	**25.36**	**4.55**	**328.95**	**933.32**	**319.23**	**16.25**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**59.99**								

Неделя 2 *день 7 понедельник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	89	Гуляш	100	18.47	30.48	4.08	367.62	0	0.24	0	0	150	81.6	7.05	0.09
	53	Рис отварной с маслом	180	2.67	3.33	27	148	0.15	0.98	0.07	0.23	260.45	292.57	63.88	1.41
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	216	Чай с сахаром	200	0.13		6.36	25.65	0	4.39	0	0	0.32	0	0	0.03
	1	Сыр порциями	10	0.4		11.3	46	0.01	0.02	13	0	16	11	9	2.2
		Итого за прием пищи:	**540**	**24.94**	**34.24**	**69.44**	**695.53**	**0.21**	**5.71**	**13.07**	**0.34**	**444.67**	**474.57**	**107.63**	**5.03**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**25.57**								
Обед															
	81	Курица порционная запеченая	100	24.9	17	0.6	255.3	0.03	0	0	2.07	5.94	95.79	31.82	0.63
	62	Спагетти отварные с маслом	180	4.3	2.7	26.8	149.1	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.42	0.27	9.3	45.32	0.02	0.1	0	0.07	8.5	30	10.25	0.57
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02		3.7	15.13	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	37	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.01	0	0	0	22.5	0	0	0.3
		Итого за прием пищи:	**590**	**36.86**	**27.20**	**94.26**	**778.95**	**0.11**	**2.78**	**0.00**	**2.25**	**70.48**	**223.99**	**74.49**	**3.60**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**54.21**								
		Итого за прием пищи:	**1130**	**61.80**	**61.44**	**163.70**	**1474.48**	**0.32**	**8.49**	**13.07**	**2.59**	**515.15**	**698.56**	**182.12**	**8.63**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**55.15**								

Неделя 2 *день 8 вторник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	152	Котлета мясная	100	15.3	8.6	3.7	153.5	0.03	0	0.17	0	27.5	92.5	27	1.35
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4.3	2.7	26.8	149.1	0.055	0.81	0.049	1.34	27.62	117.23	18.71	1.33
	1	Сыр порциями	20	24.4	23.6	0	310	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	30	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	95	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0.05	0.05	1.5	41.2	0.09	0	0	0	0.16	0	0	0.02
		Итого за прием пищи:	**560**	**47.32**	**35.38**	**52.70**	**762.06**	**0.23**	**0.97**	**0.22**	**1.45**	**86.74**	**306.79**	**77.49**	**4.80**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28.02**								
Обед															
	37	Суп картофельный с мясом	250	0.85	1.39	3.59	30.72	0.18	7.55	5.34	1.15	32.48	227.12	19.09	4.89
	89	Гуляш	100	17.52	14.84	1.79	211.63	0.03	0	0	2.07	5.94	95.79	31.82	0.63
	64	Макароны отварные с маслом	180	4.8	3.4	22.6	140.2	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	114	Чай с сахаром	200			3.63	14.36	0	4.39	0	0	0.32	0	0	0.03
		Итого за прием пищи:	**780**	**26.44**	**20.06**	**52.31**	**505.17**	**0.26**	**12.10**	**5.34**	**3.33**	**70.20**	**419.97**	**82.69**	**7.65**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46.59**								
		Итого за прием пищи:	**1340**	**73.76**	**55.44**	**105.01**	**1267.23**	**0.49**	**13.07**	**5.56**	**4.78**	**156.94**	**726.76**	**160.18**	**12.45**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**47.62**								

Неделя 2 *день 9 среда*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	26.70	22.04	1.78	310.19	0.04	0.26	34.32	0.49	141.31	169.25	23.05	0.75
	50	Картофельное пюре с маслом	180	4.8	3.4	22.6	140.2	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	24.4	23.6		310	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	119	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	1	Сыр порциями	10	0.4		11.3	46	0.01	0.02	13	0	16	11	9	2.2
		Итого за прием пищи:	**530**	**59.57**	**49.47**	**56.38**	**914.65**	**0.13**	**2.96**	**47.32**	**0.65**	**201.95**	**343.85**	**83.97**	**5.89**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33.63**								
Обед															
	34	Суп гороховы с мясом	250	2.9	2.4	4	48.7	0.08	14.287	0	0.99	43.71	146.16	30.11	2.41
	152	Котлета мясная	100	13.8	3.2	5.1	103.9	0.02	0	0	1.14	12.77	105.64	13.08	0.58
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2.2	5.2	14.9	115.4	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	114	Чай с сахаром	200	0.5		11.8	49.2	0.01	0.27	0	0	24.15	21.59	15.53	0.49
		Итого за прием пищи:	**780**	**22.67**	**11.23**	**56.50**	**425.46**	**0.16**	**14.72**	**0.00**	**2.24**	**112.09**	**370.45**	**90.50**	**5.58**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**49.27**								
		Итого за прием пищи:	**1310**	**82.24**	**60.70**	**112.88**	**1340.11**	**0.29**	**17.68**	**47.32**	**2.89**	**314.04**	**714.30**	**174.47**	**11.47**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**50.51**								

Неделя 2 *день 10 четверг*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	148	Рыба запеченая под сырно-овощной шапкой	100	9.99	6.66	21.05	185.11	0.067	2.52	0.012	4.82	40.39	166.58	23.45	0.8
	22	Рагу овощное с маслом	180	6.9	12.9	10.2	184.6	0.16	21.78	5.29	1.35	43.63	102.6	33.35	1.36
	119	Хлеб пшеничный	45	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	25	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	114	Чай с сахаром	200	0.18		7.42	29.74	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
		Итого за прием пищи:	**550**	**20.34**	**19.99**	**59.37**	**507.71**	**0.30**	**24.46**	**5.30**	**6.34**	**108.72**	**382.58**	**92.70**	**3.92**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**18.67**								
Обед															
	64	Жаркое с курицей	300	7.74	4.86	48.24	268.38	0.09	0	0	2.48	15.66	70	27.03	1.49
	24	Фрукты в ассортименте	150	0.4	0.1	11.3	46	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	112	Чай с сахаром и лимоном	200	39	0.6	6.6	34.95	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.01	0	0	0	22.5	0	0	0.3
		Итого за прием пищи:	**760**	**54.50**	**13.01**	**127.44**	**699.69**	**0.17**	**0.24**	**0.00**	**2.65**	**76.42**	**191.06**	**67.01**	**4.35**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**44.39**								
		Итого за прием пищи:	**1310**	**74.84**	**33.00**	**186.81**	**1207.40**	**0.47**	**24.70**	**5.30**	**8.99**	**185.14**	**573.64**	**159.71**	**8.27**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**45.08**								

Неделя 2 *день 11 пятница*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	153	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью	100	21.9	17.5	6.9	272.6	0.1	0.82	0.46	3	358.24	431.58	31.82	3.66
	53	Рис отварной с маслом	180	1.6	4.68	9.45	87.19	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	1	Сыр порциями	10	1.6	4.68	9.45	87.19	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200			3.63	14.36	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	119	Хлеб пшеничный	45	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	25	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	13	Маринад из моркови	100	2	7.1	10.3	113.2								
		Итого за прием пищи:	**660**	**30.37**	**34.39**	**60.43**	**682.80**	**0.18**	**1.06**	**0.46**	**3.16**	**414.36**	**601.70**	**87.18**	**7.40**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**25.10**								
Обед															
	31	Суп куриный с рисом и томатом	250	2.87	4.39	4.37	69.02	0.22	1.24	12.29	0.34	26.81	154	23	1.5
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13.91	11.11	13.67	211.53	0.25	0	0	2.08	17.46	250.65	167.99	5.61
	22	Рагу овощное с маслом	180	2.67	3.33	27	148	0	0.34	0	0	32.01	24.76	5.3	0.42
	119	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0	0	0.036	7.4	43.6	4.6	0.56
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	107	Чай с сахаром и лимоном	200	0.4	0.1	11.6	47.2	0	2.2	0	0.16	0.2	0	0	0.02
		Итого за прием пищи:	**780**	**22.39**	**19.29**	**72.88**	**560.01**	**0.51**	**3.86**	**12.29**	**2.68**	**90.68**	**497.01**	**209.09**	**8.57**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**45.69**								
		Итого за прием пищи:	**1440**	**52.76**	**53.68**	**133.31**	**1242.81**	**0.69**	**4.92**	**12.75**	**5.84**	**505.04**	**1098.71**	**296.27**	**15.97**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46.61**								

Неделя 2 *день 12 суббота*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	81	Курица порционная запеченая	100	24.9	17	0.6	255.3	0.09	0.38	0	3.85	61.9	174.5	31.98	1.06
	64	Макароны отварные с маслом	180	2.7	3	15.2	98.2	0.03	0	0	2.07	5.94	95.79	31.82	0.63
	114	Чай с сахаром	200	0.13		7.73	31	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8
	119	Хлеб пшеничный	45	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	25	1.42	0.27	9.3	45.32	0.02	0.1	0	0.07	8.5	30	10.25	0.57
	9	Икра свекольная	100	2.1	7.1	12.1	120.8	0.09	0.38	0	3.85	61.9	174.5	31.98	1.06
		Итого за прием пищи:	**650**	**33.38**	**27.58**	**58.19**	**622.62**	**0.26**	**3.46**	**0.00**	**9.89**	**164.98**	**548.99**	**130.25**	**4.96**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22.89**								
Обед															
	86	Жаркое с мясом	280	6.9	12.9	10.2	184.6	0.07	4.26	0.01	0.77	22.87	82.66	25.54	1.06
	98	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.1	7.2	29.2	0.09	0	0	2.48	15.66	70	27.03	1.49
	1	Сыр порциями	15	24.4	23.6		310	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.42	0.27	9.3	45.32	0.02	0.1	0	0.07	8.5	30	10.25	0.57
		Итого за прием пищи:	**545**	**35.05**	**37.08**	**39.96**	**641.12**	**0.21**	**4.44**	**0.01**	**3.37**	**71.69**	**255.72**	**86.40**	**4.76**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46.46**								
		Итого за прием пищи:	**1195**	**68.43**	**64.66**	**98.15**	**1263.74**	**0.47**	**7.90**	**0.01**	**13.26**	**236.67**	**804.71**	**216.65**	**9.72**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**47.30**								

Неделя 3 *день 13 понедельник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	88	Мясо тушеное	100	16.5	14.8	6.6	225.2	0.07	0.5	0	1.05	65.4	71.7	16.41	0.53
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4.8	3.4	22.6	140.2	0.077	0	0.026	0.9	31.48	51.47	10.53	0.61
	1	Сыр порциями	20	3.1	0.2	7.1	41	0	0.18	0	0.18	78.32	55.38	18.46	0.38
	119	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0.18		7.42	29.74	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
		Итого за прием пищи:	**540**	**27.85**	**18.83**	**64.42**	**544.40**	**0.22**	**0.84**	**0.03**	**2.30**	**199.90**	**291.95**	**81.30**	**3.28**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**20.01**								
Обед															
	33	Рассольник с мясом и сметаной	250	3.33	2.76	4.37	55.79	0.03	0	0.17	0	27.5	92.5	27	1.35
	125	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	5.1	3.5	26.8	158.8	0.055	0.81	0.049	1.34	27.62	117.23	18.71	1.33
	114	Чай с сахаром	200		0	3.63	14.36	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.01	0	0	0	22.5	0	0	0.3
	24	Фрукты в ассортименте	150	0.4	0.1	11.3	46	0.01	0.02	13	0	16	11	9	2.2
		Итого за прием пищи:	**890**	**16.19**	**13.81**	**107.40**	**625.31**	**0.16**	**0.99**	**13.22**	**1.45**	**125.08**	**317.79**	**86.49**	**7.28**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**43.00**								
		Итого за прием пищи:	**1430**	**44.04**	**32.64**	**171.82**	**1169.71**	**0.37**	**1.83**	**13.25**	**3.75**	**324.98**	**609.74**	**167.79**	**10.56**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**43.74**								

Неделя 3 *день 14 вторник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	89	Гуляш	10	26.18	22.2	0.75	305.79	0.7	0	0	0.75	31.28	251.54	37.34	2.78
	50	Картофельное пюре с маслом	180	4.3	2.7	26.8	149.1	0.09	0	0	2.48	15.66	70	27.03	1.49
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0.13		7.73	31	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
		Итого за прием пищи:	**430**	**33.88**	**25.33**	**55.98**	**594.15**	**0.84**	**0.16**	**0.00**	**3.34**	**78.40**	**418.60**	**96.15**	**6.37**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**21.84**								
Обед															
	82	Курица порционная запеченная с сыром	105	2.87	4.39	4.37	69.02	0.22	1.24	12.29	0.34	26.81	154	23	1.5
	65	Спагетти отварные с маслом	180	2.2	5.2	14.9	115.4	0.25	0	0	2.08	17.46	250.65	167.99	5.61
	119	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0	0	0.036	7.4	43.6	4.6	0.56
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	154	Компот из яблок	200			3.63	14.36	0.15	0.98	0.07	0.23	260.45	292.57	63.88	1.41
		Итого за прием пищи:	**525**	**7.61**	**9.95**	**39.14**	**283.04**	**0.66**	**2.30**	**12.36**	**2.75**	**318.92**	**764.82**	**267.67**	**9.54**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32.25**								
		Итого за прием пищи:	**955**	**41.49**	**35.28**	**95.12**	**877.19**	**1.50**	**2.46**	**12.36**	**6.09**	**397.32**	**1183.42**	**363.82**	**15.91**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33.05**								

Неделя 3 *день 15 среда*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	148	Рыба запеченая под сырно-овощной шапкой	100	18.88	7.07	3.41	151.32	0.18	7.55	5.34	1.15	32.48	227.12	19.09	4.89
	53	Рис отварной с маслом	180	2.2	5.2	14.9	115.4	0.03	0	0	2.07	5.94	95.79	31.82	0.63
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0.4	0.1	11.6	47.2	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0	0	0.036	7.4	43.6	4.6	0.56
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
		Итого за прием пищи:	**520**	**24.02**	**12.73**	**46.15**	**398.18**	**0.25**	**7.71**	**5.34**	**3.32**	**66.18**	**398.17**	**67.79**	**7.34**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**14.64**								
Обед															
	35	Суп куриный с вермишелью	250	3	3.14	3.56	54.87	0.067	2.52	0.012	4.82	40.39	166.58	23.45	0.8
	88	Мясо тушеное	100	18.47	30.48	4.08	267.62	0.16	21.78	5.29	1.35	43.63	102.6	33.35	1.36
	64	Макароны отварные с маслом	180	4.3	2.7	26.8	149.1	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02		3.7	15.13	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
		Итого за прием пищи:	**780**	**29.06**	**36.75**	**58.84**	**594.98**	**0.30**	**24.54**	**5.30**	**6.34**	**122.28**	**390.24**	**96.78**	**4.72**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**36.51**								
		Итого за прием пищи:	**1300**	**53.08**	**49.48**	**104.99**	**993.16**	**0.55**	**32.25**	**10.64**	**9.66**	**188.46**	**788.41**	**164.57**	**12.06**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**36.51**								

Неделя 3 *день 16 четверг*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	1	Сыр порциями	20	0.4		11.3	46	0.01	0.02	13	0	16	11	9	2.2
	89	Гуляш	100	18.47	30.48	4.08	367.62	0.16	21.78	5.29	1.35	43.63	102.6	33.35	1.36
	64	Макароны отварные с маслом	180	2.67	3.33	27	148	0	0.6	0	0.03	2.31	1.44	1.18	0.3
	119	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	101	Отвар из шиповника	200	0.32	0.12	8.03	39.92	0.01	0.27	0	0	24.15	21.59	15.53	0.49
		Итого за прием пищи:	**540**	**25.13**	**34.36**	**71.11**	**709.80**	**0.23**	**22.75**	**18.29**	**1.49**	**103.99**	**226.03**	**86.76**	**5.65**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**26.10**								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	17.52	14.84	1.79	211.63	0.03	0	0	2.07	5.94	95.79	31.82	0.63
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4.8	3.4	22.6	140.2	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.42	0.27	9.3	45.32	0.02	0.1	0	0.07	8.5	30	10.25	0.57
	98	Отвар из шиповника	200	0.18		7.42	29.74	0.01	0.27	0	0	24.15	21.59	15.53	0.49
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	2.87	4.39	4.37	69.02	0.22	1.24	12.29	0.34	26.81	154	23	1.5
		Итого за прием пищи:	**590**	**28.92**	**23.11**	**58.74**	**567.91**	**0.31**	**4.21**	**12.29**	**2.53**	**92.14**	**375.58**	**104.82**	**4.83**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46.97**								
		Итого за прием пищи:	**1130**	**54.05**	**57.47**	**129.85**	**1277.71**	**0.54**	**26.96**	**30.58**	**4.02**	**196.13**	**601.61**	**191.58**	**10.48**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46.97**								

Неделя 3 *день 17 пятница*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	86	Жаркое с мясом	280	18.40	15.80	13.00	267.7	0.18	7.55	5.34	1.15	32.48	227.12	19.09	4.89
	1	Сыр порциями	15	24.4	23.6	0	310	0.1	0.7	0.44	1.04	149.8	333.8	25.08	3.72
	114	Компот из смеси фруктов и ягод	200			3.63	14.36	0.06	2.6	0.026	0.02	226.5	187.22	40.36	0.98
	119	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.42	0.27	9.3	45.32	0.02	0.1	0	0.07	8.5	30	10.25	0.57
		Итого за прием пищи:	**535**	**46.35**	**39.88**	**39.19**	**709.38**	**0.39**	**10.95**	**5.81**	**2.33**	**428.38**	**843.54**	**114.28**	**11.00**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**26.08**								
Обед															
	194	Биточек из птицы	100	6.9	12.9	10.2	184.6	0.09	0	0	2.48	15.66	70	27.03	1.49
	50	Картофельное пюре с маслом	180	0.1	0	8.15	33.3	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	114	Чай с сахаром	200	0.1	0	8.15	33.3	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.42	0.27	9.3	45.32	0.02	0.1	0	0.07	8.5	30	10.25	0.57
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.01	0	0	0	22.5	0	0	0.3
		Итого за прием пищи:	**590**	**14.74**	**20.40**	**89.66**	**610.62**	**0.15**	**0.26**	**0.00**	**2.60**	**84.88**	**180.72**	**64.94**	**4.80**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48.53**								
		Итого за прием пищи:	**1125**	**61.09**	**60.28**	**128.85**	**1320.00**	**0.54**	**11.21**	**5.81**	**4.93**	**513.26**	**1024.26**	**179.22**	**15.80**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**48.53**								

Неделя 3 *день 18 суббота*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	9	Икра свекольная	100	2.1	7.1	12.1	120.8	0.09	0.38	0	3.85	61.9	174.5	31.98	1.06
	124	Рис отварной с маслом	180	2.7	3	15.2	98.2	0.09	0	0	2.48	15.66	70	27.03	1.49
	88	Бефстроганов	100	15	24.52	2.63	293.5	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8
	119	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	114	Чай с сахаром	200	0.13		7.73	31	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
		Итого за прием пищи:	**620**	**23.20**	**35.05**	**58.36**	**651.76**	**0.25**	**7.06**	**0.00**	**6.44**	**125.10**	**356.70**	**99.43**	**7.45**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**23.96**								
Обед															
	89	Гуляш	100	14.1	10	14	202.2	0.08	14.287	0	0.99	43.71	146.16	30.11	2.41
	53	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2.67	3.33	27	148	0.02	0	0	1.14	12.77	105.64	13.08	0.58
	154	Компот из яблок	200	0.1	0	8.15	33.3	0	0.6	0	0.03	2.31	1.44	1.18	0.3
	119	Хлеб пшеничный	45	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	35	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	0.4		11.3	46	0.01	0.02	13	0	16	11	9	2.2
		Итого за прием пищи:	**620**	**20.54**	**13.76**	**81.15**	**537.76**	**0.16**	**14.99**	**13.00**	**2.27**	**92.69**	**353.64**	**81.07**	**6.79**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**43.73**								
		Итого за прием пищи:	**1240**	**43.74**	**48.81**	**139.51**	**1189.52**	**0.41**	**22.05**	**13.00**	**8.71**	**217.79**	**710.34**	**180.50**	**14.24**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**43.73**								

Неделя 4 *день 19 понедельник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	91	Курица порционная запеченая	100	21.9	3.8	1.4	127	0.03	0	0.17	0	27.5	92.5	27	1.35
	55	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2.4	3.3	16.4	104.4	0	0.24	0	0	150	81.6	7.05	0.09
	119	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.42	0.27	9.3	45.32	0.02	0.1	0	0.07	8.5	30	10.25	0.57
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0.22	0.1	7.2	29.2	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	1	Сыр порциями	10	0.4		11.3	46	0.01	0.02	13	0	16	11	9	2.2
		Итого за прием пищи:	**530**	**28.47**	**7.68**	**58.86**	**423.92**	**0.11**	**0.44**	**13.17**	**0.18**	**219.90**	**304.50**	**81.00**	**5.51**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**15.59**								
Обед															
	89	Гуляш	100	19.8	13.3	9.2	235.3	0.09	0	0	2.48	15.66	70	27.03	1.49
	53	Макароны отварные с маслом	180	2.67	3.33	27	148	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	114	Чай с сахаром и лимоном	200			3.63	14.36	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.01	0	0	0	22.5	0	0	0.3
	1	Сыр порциями	10	0.4		11.3	46	0.01	0.02	13	0	16	11	9	2.2
		Итого за прием пищи:	**600**	**30.23**	**24.08**	**112.43**	**794.02**	**0.18**	**6.70**	**13.00**	**2.59**	**101.70**	**193.20**	**76.45**	**8.89**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**44.78**								
		Итого за прием пищи:	**1130**	**58.70**	**31.76**	**171.29**	**1217.94**	**0.29**	**7.14**	**26.17**	**2.77**	**321.60**	**497.70**	**157.45**	**14.40**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**44.78**								

Неделя 4 *день 20 вторник*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	152	Котлета мясная	100	9.44	16.71	5.7	214.96	0.09	0	0	2.48	15.66	70	27.03	1.49
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	119	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	40	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200			3.63	14.36	0.02	4	0	0	14	14	8	
		Итого за прием пищи:	**570**	**14.84**	**17.35**	**43.29**	**409.58**	**0.19**	**4.08**	**0.00**	**2.64**	**58.66**	**238.80**	**82.23**	**3.63**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**15.06**								
Обед															
	89	Гуляш	100	15	24.52	2.63	293.5	0.16	21.78	5.29	1.35	43.63	102.6	33.35	1.36
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4.3	2.7	26.8	149.1	0	0.6	0	0.03	2.31	1.44	1.18	0.3
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	114	Чай с сахаром	200			5.5	14.36	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.01	0	0	0	22.5	0	0	0.3
	1	Сыр порциями	10	0.4		11.3	46	0.01	0.02	13	0	16	11	9	2.2
		Итого за прием пищи:	**600**	**27.06**	**34.67**	**107.53**	**853.32**	**0.25**	**22.56**	**18.29**	**1.55**	**109.14**	**228.44**	**79.43**	**5.92**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46.43**								
		Итого за прием пищи:	**1170**	**41.90**	**52.02**	**150.82**	**1262.90**	**0.44**	**26.64**	**18.29**	**4.19**	**167.80**	**467.24**	**161.66**	**9.55**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46.43**								

Неделя 4 *день 21 среда*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	150	Чахохбили	110	14.47	9.82	9.06	173.57	0.04	0.26	34.32	0.49	141.31	169.25	23.05	0.75
	65	Спагетти отварные с маслом	180	2.2	5.2	14.9	115.4	0	1.3	0	0	7.82	4.4	2.36	0.4
	107	Компот из яблок	200	0.4	0.1	11.6	47.2	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	119	Хлеб пшеничный	45	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	30	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
		Итого за прием пищи:	**565**	**20.34**	**15.55**	**56.26**	**444.43**	**0.12**	**1.64**	**34.32**	**0.65**	**178.13**	**328.45**	**72.61**	**3.29**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**16.34**								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	7.4	10.2	10.5	163.5	0.055	0.81	0.049	1.34	27.62	117.23	18.71	1.33
	64	Макароны отварные с маслом	180	0.02		3.7	15.13	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02		3.7	15.13	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	24	Фрукты в ассортименте	150	0.4		11.3	46	0.01	0.02	13	0	16	11	9	2.2
		Итого за прием пищи:	**680**	**11.11**	**10.63**	**49.90**	**348.02**	**0.12**	**1.07**	**13.05**	**1.45**	**88.64**	**232.95**	**63.57**	**6.43**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**29.13**								
		Итого за прием пищи:	**1245**	**31.45**	**26.18**	**106.16**	**792.45**	**0.24**	**2.71**	**47.37**	**2.10**	**266.77**	**561.40**	**136.18**	**9.72**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**29.13**								

Неделя 4 *день 22 четверг*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	9	Икра свекольная	100	1.1	0.2	3.8	23	0.03	2.67	0	3.22	30.98	116.05	19.87	0.54
	78	Биточек из рыбы	100	15	24.52	2.63	293.5	0.1	14	0	0.76	9.34	52.42	19.58	0.88
	53	Рис отварной с маслом	180	4.3	2.7	26.8	149.1	0	5.48	0	0.58	0.4	0	0	0.04
	119	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	98	Компот из сухофруктов	200	6.5		11.8	49.2	0.01	0.27	0	0	24.15	21.59	15.53	0.49
	2	Масло сливочное порциями	10	0.8	72.5	1.3	654.3	0.055	0.81	0.049	1.34	27.62	117.23	18.71	1.33
		Итого за прием пищи:	**630**	**30.97**	**100.35**	**67.03**	**1277.36**	**0.25**	**23.31**	**0.05**	**6.01**	**110.39**	**396.69**	**101.39**	**4.58**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**46.96**								
Обед															
	64	Макароны отварные с маслом	180	2.67	3.33	27	148	0.09	0	0	2.48	15.66	70	27.03	1.49
	88	Мясо тушеное	100	18.47	30.48	4.08	367.62	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	114	Компот из кураги	200			5.5	14.36	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.01	0	0	0	22.5	0	0	0.3
		Итого за прием пищи:	**590**	**28.50**	**41.26**	**97.88**	**880.34**	**0.17**	**0.24**	**0.00**	**2.65**	**76.42**	**191.06**	**67.01**	**4.35**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**79.33**								
		Итого за прием пищи:	**1220**	**59.47**	**141.61**	**164.91**	**2157.70**	**0.42**	**23.55**	**0.05**	**8.66**	**186.81**	**587.75**	**168.40**	**8.93**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**79.33**								

Неделя 4 *день 23 пятница*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	1	Сыр порциями	20	0.4	0.1	2.8	17	0.1	0.82	0.46	3	358.24	431.58	31.82	3.66
	89	Гуляш	100	21	21.48	8.59	312.86	0.02	8	0.3	0	0	0	0	0
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4.3	2.7	26.8	149.1	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	30	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	114	Компот из яблок	200	0.4		3.63	14.36	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
		Итого за прием пищи:	**560**	**29.37**	**24.71**	**62.52**	**601.58**	**0.22**	**12.90**	**0.76**	**3.16**	**401.24**	**600.38**	**87.02**	**8.60**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22.12**								
Обед															
	42	Зраза мясная ленивая	100	21	21.48	8.59	312.86	0.03	0	0	2.07	5.94	95.79	31.82	0.63
	22	Рагу овощное с маслом	180	4.3	2.7	26.8	149.1	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	Хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	113	Чай с сахаром	200	0.02		3.7	15.13	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
	1	Сыр порциями	20	0.4	0.1	2.8	17	0.1	0.82	0.46	3	358.24	431.58	31.82	3.66
		Итого за прием пищи:	**550**	**28.99**	**24.71**	**62.59**	**602.35**	**0.18**	**1.06**	**0.46**	**5.18**	**409.20**	**632.09**	**99.50**	**7.19**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**44.26**								
		Итого за прием пищи:	**1110**	**58.36**	**49.42**	**125.11**	**1203.93**	**0.40**	**13.96**	**1.22**	**8.34**	**810.44**	**1232.47**	**186.52**	**15.79**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**44.26**								

Неделя 4 *день 24 суббота*

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	**рецептуры**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак															
	13	Маринад из моркови	100	2	7.1	10.3	113.2	0.22	1.24	12.29	0.34	26.81	154	23	1.5
	75	Рыба тушеная с овощами	100	21.9	17.5	6.9	272.6	0.16	21.78	5.29	1.35	43.63	102.6	33.35	1.36
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4.8	3.4	22.6	140.2	0	5.48	0	0.58	0.4	0	0	0.04
	119	Хлеб пшеничный	45	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	25	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0.13		6.36	25.65	0	4.39	0	0	0.32	0	0	0.03
	1	Сыр порциями	15	0.4	0.1	2.8	17	0.1	0.82	0.46	3	358.24	431.58	31.82	3.66
		Итого за прием пищи:	**665**	**32.50**	**28.53**	**69.66**	**676.91**	**0.53**	**33.79**	**18.04**	**5.38**	**447.30**	**777.58**	**115.87**	**7.89**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**24.89**								
Обед															
	86	Жаркое с мясом	280	14.1	10	14	202.2	0.08	14.287	0	0.99	43.71	146.16	30.11	2.41
	119	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0	0	0.05	11.1	65.4	19.5	0.84
	120	хлеб ржаной	20	1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0.4		3.63	14.36	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.01	0	0	0	22.5	0	0	0.3
		Итого за прием пищи:	**590**	**21.86**	**17.45**	**78.93**	**566.92**	**0.16**	**18.37**	**0.00**	**1.10**	**98.11**	**249.56**	**65.81**	**6.81**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**45.73**								
		Итого за прием пищи:	**1255**	**54.36**	**45.98**	**148.59**	**1243.83**	**0.69**	**52.16**	**18.04**	**6.48**	**545.41**	**1027.14**	**181.68**	**14.70**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**45.73**								