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

ДЕНЬ № 1

*	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
п/к*	191	Запеканка из печени с красным соусом	90	12,24	6,57	2,52	117,72	0,19	71,06	0,05	2,12	20,37	131,28	12,2	9,78
о/о**	192	Печень тушеная в красном соусе	90	13,68	7,11	3,42	132,39	0,14	5,81	4,22	1,03	26,08	168,68	14,47	3,17
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
	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
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**840**	**29,36**	**17,25**	**114,97**	**739,83**	**0,37**	**106,58**	**0,09**	**4,5**	**138,92**	**354,32**	**96,83**	**16,81**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**840**	**30,8**	**17,79**	**115,87**	**754,5**	**0,32**	**41,33**	**4,26**	**3,41**	**144,63**	**391,72**	**99,1**	**10,2**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**31,48**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**32,1**								

ДЕНЬ № 2

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	1	Сыр порциями	10	2,44	2,36	0	31	0	0,16	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	10,08	0	1,1	41,98	122,08	36,96	11,18
п/к*	91	Биточек мясной	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,37	0,09	0	0,44	54,18	117,56	24,86	1,6
о/о**	89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1,01	0	0,34	17,03	127,11	23,09	1,3
п/к*	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
о/о**	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	100	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2	0	16,7	67,72	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**ПО**	**39,32**	**36,36**	**89,42**	**855,41**	**0,71**	**126,58**	**4,6**	**2,82**	**297,97**	**612,38**	**162,56**	**17,64**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**770**	**38,42**	**26,88**	**87,86**	**760,67**	**0,4**	**130,35**	**0,19**	**2,73**	**238,47**	**615,06**	**162,36**	**17,52**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**36,4**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**32,36**								

	ДЕНЬ № 3														
	№			**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
	рецептуры	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
		ОБЕД													
	132	Свекла тушеная с яблоками	60	0,78	6,12	5,52	79,5	0,01	4,96	0,18	0,02	27,93	24,84	10,46	0,82
	34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
	82	Курица запеченная с сыром	95	23,65	16,15	0,57	242,53	0,05	1,31	0,01	1,48	29,07	180,2	22,32	1,27
	174	Рагу овощное вариант № 1 (цветная капуста, фасоль, морковь, горошек)	150	4,95	2,25	8,25	72,15	0,08	15,9	0,01	0,36	40,31	62,88	24,93	1,13
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	95	Кисель плодово - ягодный витаминиз (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**775**	**42,99**	**30,7**	**77,13**	**770,1**	**0,61**	**32,61**	**0,36**	**2,99**	**168,8**	**482,54**	**126,15**	**7,21**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,77**								

	ДЕНЬ № 4														
*	**№**			**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
	рецептуры	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
		ОБЕД													
	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
п/к*	153	Люля - кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,69	9	12,6	181,98	0,07	12,85	0	0,89	39,34	131,54	27,1	2,17
о/о**	126	Бефстроганов	90	16,65	8,01	4,86	158,22	0,15	2,01	1,89	1,11	41,45	314	51,28	3,77
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	155	Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,12	0	16,12	64,94	0,01	3	0	0,1	9,38	4,2	3,6	0,94
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**770**	**32,02**	**26,14**	**107,19**	**806,26**	**0,43**	**33,31**	**0**	**6,21**	**164,29**	**576,9**	**259,03**	**11,38**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**770**	**35,98**	**25,15**	**99,45**	**782,5**	**0,51**	**22,47**	**1,89**	**6,43**	**166,4**	**759,36**	**283,21**	**12,98**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**34,3**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**33,29**								

	ДЕНЬ № 5														
	№			**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
	рецептуры	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
		ОБЕД													
	133	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	0	2,88	0,01	0	3	30	0	0,24
	37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
	147	Рыба запеченная в омлете	90	20,52	8,1	4,14	171,9	0,06	4,38	0,03	0,42	40,5	71,42	13,62	0,48
	183	Рис отварной с овощами	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
	119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
	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
	103	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
		Итого за прием пищи:	**765**	**35,95**	**19,27**	**103,39**	**738,07**	**0,25**	**27,3**	**0,04**	**2,51**	**122,53**	**380,55**	**106,57**	**4,08**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,4**								

ДЕНЬ № 6

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
	79	Плов с курицей	240	25,44	14,88	38,16	388,08	0,12	2,98	0,07	0,84	39,02	258,34	59,5	2,59
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	96	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,84	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
		Итого за прием пищи:	**770**	**37,95**	**28,52**	**99,17**	**817,28**	**0,28**	**21,8**	**0,07**	**4,58**	**147,22**	**501,06**	**154,77**	**6,56**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**34,77**								

ДЕНЬ № 7

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	25	Фрукт (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
	35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
п/к*	179	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	77,16	0,07	5,27	22,15	221,14	14,93	11,35
о/о**	85	Печень тушеная в сметанном соусе	90	13,77	7,74	3,33	138,15	0,162	6,79	4,8	1,03	29,23	204,41	17,18	4,4
п/к*	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
о/о**	52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,17	25,31	0	5,54	16,26	94,61	35,33	15,9
	119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
	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
	95	Кисель плодово - ягодный витаминиз (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**875**	**25,99**	**23,56**	**106,39**	**757,95**	**0,67**	**114,01**	**4,65**	**7,8**	**150,67**	**540,58**	**124,74**	**18,83**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**875**	**28**	**20,98**	**102,4**	**726,42**	**0,652**	**50,8**	**4,97**	**7,97**	**137,65**	**532,96**	**134,52**	**26,64**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**32,25**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**30,91**								

ДЕНЬ № 8

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	172	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	6	0,18	0	9,6	31,8	12,6	0,42
	48	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	15,44	0,01	0,44	46,04	100,14	27,04	0,86
	150	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	0,06	8,5	0,03	1,6	41,24	108,78	23,68	1,39
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
	119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
	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
	111	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,4	0	21,4	87,4	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		Итого за прием пищи:	**760**	**41,24**	**27,72**	**95,02**	**802,29**	**0,49**	**170,02**	**0,22**	**4,67**	**154,63**	**564,2**	**240,92**	**9,59**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**34,14**								

ДЕНЬ № 9

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	0,1	36,8	76,2	23,2	0,8
п/к*	193	Котлета мясная	90	15,3	14,85	7,56	224,91	0,38	0,09	0	0,22	27,09	58,77	12,43	0,8
о/о**	89	Гуляш	90	13,23	25,56	4,23	300,06	0,06	0,99	0	0,32	17	125,26	19,4	1,32
	175	Рагу овощное вариант № 2 (картофель, баклажаны, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06	1,95	14,96	85,55	0,06	15,5	0,01	0,33	47,87	55,74	24,2	0,11
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	104	Напиток витаминизированный плодово - ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**860**	**28,97**	**23,58**	**100,06**	**740,18**	**0,76**	**51,15**	**0,17**	**1,6**	**161,67**	**335,31**	**112,83**	**6,84**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**860**	**26,9**	**34,29**	**96,73**	**815,33**	**0,44**	**52,05**	**0,17**	**1,7**	**151,58**	**401,8**	**119,8**	**7,36**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**31,49**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**34,69**								

ДЕНЬ № 10

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	134	Капуста квашеная	60	0,42	4,98	1,02	52,26	0	12	0	0	30,6	20,4	10,2	0
п/к*	46	Суп - пюре из овощей с гренками	200/10	3,36	7,77	16,38	148,68	0,08	6,8	0,01	0,18	67,49	100,19	26,73	0,92
о/о**	46/1	Суп из овощей с гренками	200/10	3,15	7,77	15,96	144,48	0,08	6,8	0,02	0,19	67,49	100,19	26,73	0,92
	181	Мясо тушеное в сметане	90	21,24	7,47	2,7	162,9	0,03	0,29	0,32	2,39	28,84	153,39	20,43	2,03
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**780**	**37,08**	**24,85**	**113,09**	**839,21**	**0,28**	**19,97**	**0,33**	**6,33**	**222,43**	**505,8**	**149,53**	**7,11**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**780**	**36,87**	**24,85**	**112,67**	**835,01**	**0,28**	**19,97**	**0,34**	**6,34**	**222,43**	**505,8**	**149,53**	**7,11**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**35,71**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**35,53**								

ДЕНЬ № 11

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	135	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	4,2	0,55	0	24,6	40,2	21	4,2
	37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
	177	Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71	3,42	1,26	114,3	0,06	3,98	0,01	0,83	21,32	76,22	22,3	0,96
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	157	Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	0,26	0	15,12	61,5	0,01	23	0	0,24	26,52	11,5	9	0,68
		Итого за прием пищи:	**770**	**38,98**	**19,9**	**95,43**	**728,22**	**0,46**	**41,98**	**0,56**	**3,14**	**145,28**	**541,94**	**259,12**	**13,37**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**30,98**								

ДЕНЬ № 12

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	9	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
	34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
	81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,02	1,4	27,54	170,72	21,15	1,21
	176	Рагу овощное вариант № 3 (томат, перец, цуккини, морковь, лук)	150	1,95	2,1	8,55	61,5	0,08	19,29	0,01	0,29	46,68	59,76	25,89	1,16
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		Итого за прием пищи:	**770**	**40,03**	**27,84**	**83,94**	**759,27**	**0,46**	**171,66**	**0,03**	**4,88**	**196,69**	**487,17**	**138,37**	**8,13**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,3**								

ДЕНЬ № 13

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	1	Сыр порциями	10	2,44	2,36	0	31	0	0,16	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
	35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
	146	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87	0,06	2,27	0,01	4,34	36,35	149,92	21,11	0,72
п/к*	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
о/о**	184	Картофель отварной с луком и зеленью	150	3,45	10,35	25,65	208,65	0,18	24,78	0	3,54	31,43	105,29	35,84	1,53
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**770**	**40,36**	**26,81**	**83,59**	**750,59**	**0,36**	**30,6**	**4,91**	**6,04**	**257,54**	**559,56**	**134,87**	**5,74**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**770**	**40,51**	**29,36**	**86,89**	**786,14**	**0,4**	**37,23**	**0,5**	**8,45**	**252,61**	**579,35**	**142,91**	**6,13**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**31,94**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**33,45**								

ДЕНЬ № 14

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
п/к*	94	Котлета мясная	90	14,4	20,43	8,91	284,4	0,63	0	0	0,68	28,15	226,39	33,61	2,5
о/о**	88	Мясо тушеное	90	17,46	7,56	4,77	157,14	0,14	2,01	0	1,1	42,17	312,77	52,9	3,12
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
	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
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**840**	**28,37**	**32,01**	**113,41**	**869,31**	**0,76**	**35,52**	**0,04**	**2,72**	**138,6**	**470,92**	**122,23**	**8,81**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**840**	**31,43**	**19,14**	**109,27**	**742,05**	**0,27**	**37,53**	**0,04**	**3,14**	**152,62**	**557,3**	**141,52**	**9,43**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**36,99**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**31,57**								

ДЕНЬ № 15

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
п/к*	194	Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,5	0	1,21	17,35	113,15	16,15	0,97
о/о**	195	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	90	16,02	5,4	3,96	128,7	0,05	0,73	0,04	1,21	24,86	105,51	16,84	1,2
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
	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
	95	Кисель плодово - ягодный витаминиз (клюквенный	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**750**	**33,68**	**30,16**	**112,38**	**866,16**	**0,4**	**27,12**	**0,16**	**7,52**	**124,95**	**365,07**	**115,21**	**5,28**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**750**	**33,14**	**21,34**	**104,64**	**753,93**	**0,41**	**27,35**	**0,2**	**7,52**	**132,46**	**357,43**	**115,9**	**5,51**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**36,85**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**32,08**								

ДЕНЬ № 16

*	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	133	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	0	2,88	0,01	0	3	30	0	0,24
	138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	10,7	0	0,16	32,44	77,28	27,32	1,08
	151	Филе птицы запеченное в розовом соусе	90	22,86	5,67	1,62	148,5	0,06	4,82	0,01	0,79	20,54	76,1	23,12	0,95
	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,16	158,46	19,62	0,87
	119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
	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
	104	Напиток витаминизированный плодово - ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**785**	**39,66**	**17,75**	**101,06**	**737,82**	**0,42**	**27,66**	**0,14**	**3,64**	**106,6**	**502,64**	**119,31**	**5,39**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,39**								

	ДЕНЬ № 17														
	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	40	Суп куриный с рисом и томатом	200	5	7,6	12,8	139,8	0,04	3,32	0	2,12	31,94	109,2	24,66	1,18
	178	Бигос с мясом	240	25,92	14,64	12,48	284,4	0,7	21,6	0,02	0,67	124,18	187,01	54,14	3
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	105	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		Итого за прием пищи:	**860**	**36,53**	**22,82**	**100,02**	**756,52**	**0,82**	**184,52**	**0,06**	**3,7**	**226,87**	**444,21**	**135,2**	**9,97**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,19**								

	ДЕНЬ № 18														
	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	1	Сыр порциями	10	2,44	2,36	0	31	0	0,16	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
	139	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	200	6,2	7,6	9,2	130,6	1,16	25,18	0	1,16	48,94	64,4	22,66	1,04
п/к*	84	Котлета из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,5	0	1,21	17,85	113,15	16,15	0,97
о/о**	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	3,83	0,01	0,69	20,58	74,39	22,99	0,95
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
	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
	107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**750**	**37,72**	**34,61**	**96,95**	**859,94**	**1,35**	**37,92**	**0,79**	**4,21**	**217,14**	**493,68**	**124,73**	**5,25**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**750**	**36,01**	**33,71**	**91,19**	**821,69**	**1,37**	**41,25**	**0,8**	**3,69**	**219,87**	**454,92**	**131,57**	**5,23**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**36,59**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**34,96**								

	ДЕНЬ № 19														
	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	25	Фрукт (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
	37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
	89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1,01	0	0,34	17,03	127,11	23,09	1,3
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	97	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28
		Итого за прием пищи:	**860**	**34,78**	**16,87**	**118,71**	**779,25**	**0,33**	**19,49**	**0,01**	**2,78**	**128,97**	**415,99**	**131,44**	**9,13**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33,15**								

	ДЕНЬ № 20														
	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	132	Свекла тушеная с яблоками	60	0,78	6,12	5,52	79,5	0,01	4,96	0,18	0,02	27,93	24,84	10,46	0,82
	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	0,1	36,8	76,2	23,2	0,8
п/к*	152	Котлета мясная	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,06	1,74	0	0,2	16,37	148,98	18,38	2,17
о/о**	126	Бефстроганов	90	16,65	8,01	4,86	158,22	0,15	2,01	1,89	1,11	41,45	314	51,28	3,77
п/к*	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
о/о**	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	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
	156	Компот фруктово-ягодный (яблоко - брусника)	200	0,14	0	16,46	66,4	0,01	2,8	0	0,08	14,86	4,4	3,6	0,94
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**765**	**32,77**	**32,62**	**92,14**	**805,63**	**0,37**	**34,53**	**4,59**	**1,67**	**155,77**	**462,02**	**120,89**	**7,59**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**765**	**31,6**	**24,76**	**92,02**	**730,33**	**0,47**	**37,65**	**2,07**	**2,59**	**158,5**	**620,17**	**155,36**	**9,37**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**34,28**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**31,07**								
п/к*		**Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дня, %**					**33,52**								
о/о**		**Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дня, %**					**32,75**								

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

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