Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Ильина И.Н. <u>еневаре</u> 2023 год

Примерное меню горячих школьных завърдков и обедов для организации питания детей с 12-18 лет

Неделя: Первая

День: Понедельник

Baphan № 1

			ілюда Белки Жиры Углевод		Энергетиче		М	инеральные	вещества,	MΓ		Ви	тамины,	MΓ		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры		ская ценность	№ рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	B2	А(мкг)	С	E
Завтрак																
	Каша вязкая молочнаяс крупой рисовой, масло сливочное 250/10	260	6,9	6,9	43,27	204,28	1	63,5	0,51	17,2	73,99	0,21	0,16	93,9	13,12	0,7
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8	0,24
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	101	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	595	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95
																25%
Обед																
	Огурец соленый (с 01.1101.03.),огурец свежий (с 01.0901.0331.05.)	100	1,2	0,12	1,8	15	143/28	24	0	4,5	19	0,12	0,12	24	3,5	1,8
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 250/30	280	2,6	6,87	8,59	129,21	90	110,77	1,78	20,4	65,75	0,04	0,05	70,11	20,3	0,5
	Птица, тушенная в соусе	100	15,59	17,31	27,57	265,84	96	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33
	Макаронные изделия отварные	180	5,59	7	37,8	248,92	52	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,46	0	1,35
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	314,97	24,5	5,22
					_											35%
Полдник																
	Молоко кипяченое	200	2,2				<del></del>	48	1,1	12,2	42,6		0,02	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4		3,8			33,4	0,6	7	21		0,02	25		0,16
ļ	Кекс творожный	50	6,4			113		38,6	0,1	10,8	56,4		0,06	18		1,2
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
									<u>-</u>							10%
	Итого день	1910	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	629,97	49	-,
		<u> </u>														70%

Прием			Пиц	цевые вещ	ества	Энергетичес	Nº	Ми	неральные	вещества,	ΜΓ		Ви	тамины, мг		
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кая ценность	рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	B2	А(мкг)	С	E
Завтрак						0										
	Тефтели мясные в соусе 100/50	150	8,4	9,84	12,3	180	11	151,8	0,38	8,53	95,3	0,05	0,07	119,45	17,47	1,3
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180/5	185	8,5	10,98	42,78	246,9	60	124,6	1,95	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,:
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	(
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,9:
	Итого завтрак	605	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,3:
																25%
Обед																
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	0,8	2	3,9	36,8	145	64	0,6	5,6	17	0,02	0,04	76	8,2	1,3
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками, 250/20	270	3,31	6,87	18,23	144,8	41	72,5	0,6	20,77	62,7	0,05	0,05	0	2,8	2,2
	Поджарка из рыбы	120	17,39	18,1	20,5	314,46	129	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,2
	Пюре картофельное, масло сливочное 180/5	185	3,58	4,08	39,93	189,51	53	80,51	1,82	24,58	107	0,16	0,18	183	0,4	0,1!
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,3
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,4
	Итого обед	955	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	
																359
Полдник						0										
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2				73		13,5	72	0,02	0,06			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	<u> </u>			36	_	7	21	0,03	0,02	35		0,1
	Ватрушка с творогом	55	3,1	3,6				11	0,8	9,5	27	0,09		23		
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	-,
	14	1010		C	300.4	1004		0.00	90.0	200	0.00	0.00				109
	Итого день	1940	63	64,4	268,1	1904	<u> </u>	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,5 709

Прием			Пищ	евые веще	ества	Энергетическ	Nº	Mν	нераль	ные вещес	тва, мг		Ви	тамины, мг		
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	ая ценность	рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	В2	А(мкг)	С	E
Завтрак																
	Сосиска отварная,соус томатный 50\50	100	4,8	9,88	9,2	110,79	6	20	0,85	8,64	32,89	0,11	0,14	10	3	0,3
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 180/5	185	7,2	1,62	34,35	156,33	52	131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,95
	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	105	133	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	570	22,52	23	95,75	680		299,5	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
										·						25%
Обед																
	Салат из моркови отварной	100	0,7	0,05	4,9	53,4	118	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,4
_	Борщ с фасолью и картофелем,сметаной 250/10	260	4,75	8,33	9,56	132,2	123	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4
	Рис припущенный, масло сливочное 180/5	185	3,78	7,78	36,45	249,03	54	90,6	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6
	Печень тушеная в соусе	120	15,85	15,1	20,45	206,34	190	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
	Сок фруктовый	200	0,6	0,09	32	132,8	115	32,4	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	i	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	945	31,5	32,2	134,05	965		419,6	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,24
							_									35%
Полдник																
	Молоко кипяченое	200	2,2	1,3	9,8	99	112	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02		4,3	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		33,4	0,6	7	21	0,03	0,02		2,6	0,16
	Корж молочный	50	6,38	7,5	24,7	113		38,6	0,1			0,07	0,06			1,2
	Итого полдник	375	8,98	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	-,50
																10%
	Итого день	1890	63	64,4	268,1	1904		839,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	
																70%

Прием			а Белки Жиры Углеводы сн			Энергетиче	No	Мин	черальные	вещества,	мг		Вит	амины, мг		
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	В2	А(мкг)	С	E
Завтрак																
	Плов с мясом	250	14,93	19,2	52,34	420,9	15	252,4	2,33	39,26	210,3	0,21	0,3	225	10,67	1,6
	Огурец соленый (с 01.11 01.03.),огурец свежий (с 01.09 01.0331.05.)	30	1,97	1,62	2,74	6	143\28	24	o	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,07	0,02	15	60	98	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	С
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	o	o	0,91
	Итого завтрак	555	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,71
																25%
Обед																
	Салат Здоровье	100	2,3	4,8	2,7	58,8	16	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	10,28	5,6	25,76	111,94	47	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45
	Котлета мясная	100	11,8	10,2	22,1	205,33	111	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	180	0,6	10,7	25,2	282,9	59	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	910	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81
						T	1					_				35%
Полдник		200				400	-	70	0.4	12.5	72	0.03	0.00	32	1.4	(
	Кисло- молочный продукт	200 125	5,5	5,2		<del></del>		73 36	0,4	13,5	72 21				1,4	0,16
-	Фрукты свежие	55	0,4	0,4 3,6				11	0,8	9,5	27				1,6	
	Кекс творожный Итого полдник	380	3,1	9,2				120	1,8	30		<del></del>			7	
	итого полдник	380		3,2	30,3	233		120	1,0	30	120	0,14	0,1			109
	Итого день	1845	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	_
	The second secon				,-				.,-							70%

Прием			Пи	щевые вещ	ества	Энергетиче	Nº	Mı	неральные	вещества,	мг		Ви	тамины, м	۱۲	
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	B2	А(мкг)	С	Ε
Завтрак																
	Запеканка творожная с морковью, повидлом 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,46
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	-/	0
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37
																25%
Обед																
	Винегрет овощной	100	1,6	8	4,4	75	138	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,3
	Суп картофельный с крупой ,с мясными фрикадельками 250/10	260	2,55	3,2	12,6	90,17	41	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,4
	Чахохбили	125	15,6	11,57	20,06	222	20	106,51	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37	0,3
	Рис припущенный с овощами	180	4,78	7,78	41,8	272	56	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4
	Кисель из смородины свежемороженой	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	945	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,64
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	<del> </del>			75		32,4		7,9		0,02	0,06			0,4
	Фрукты свежие	125	<del></del>	<del> </del>				39				0,03	0,02			0,16
	Пирожное "Полет"	50	<del></del>		-	137		48,7	0,7	15,1		0,09	0,02		-	1
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
		1	1		1 200.0	1 4000	_	040.1	1 400	240	0.50	0.00		1 630	1 40	10%
	Итого день	1870	63	64,4	268,1	1904	<u> </u>	840,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,57 70%
L																70%

Прием			Пиц	цевые веще	ства	Энергетиче		Мин	еральные	вещества	ı, мг		E	Витамины, м	г	
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	№ рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	В2	А(мкг)	С	E
Завтрак																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10	270	19,9	20,82	55,08	426,9	151	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,1
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,07	0,02	15	60	98	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	550	25,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	
																25%
Обед																
	Салат из свеклы с сыром	100	5,8	6	6,3	79,1	141	97	0,6	13,7	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной 250/10	260	3	8,5	1,74	123,37	36	63,6	0,87	12,2	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6
	Рыба в яйце	120	10,9	10,8	38,47	199	154	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4
	Овощи припущенные	180	5,28	6	29,25	257,5	57	128,11	1,45	9,3	52,7	0,13	0,08	96,33	8,9	
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	104,95	420	0,49	0,6	315	24,5	
			T													35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	200		-	-		-	73			72		0,06		<u> </u>	_
	Фрукты свежие	125		<del></del>			_	36			21		0,02			
	Ватрушка с творогом	55				-		11				· · · ·	0,02	23		
ļ	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	10%
	Итого день	1870	63	64,4	268,1	1904	1	840	12,6	209,95	840	0,98	1,1	630	49	·
	иного день	1370	1 03	1 04,4	1 200,1	1 1904	I	1 040	1 12,0	1 200,00	1 540	0,50	1 2,2	1 330	1 43	70%

			Пище	вые веще	ства	Энергетиче		Мин	еральные ве	ещества, м	г		Ви	тамины,	мг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	ская ценность	№ рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	B2	А(мкг)	С	E
Завтрак																
·	Каша молочная с крупой пшенной, масло сливочное 250/10	260	7,08	4,9	41	174,19	2	203,83	1,01	12,33	26,3	0,2	0,31	75,9	13,78	0,3
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	585	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	255	17,5	
																25%
Обед																
	Салат из квашенной капусты	100	0,61	0,06	0,9	6	136	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	1,8	2,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,46	6,62	30,95	283,1	34	193,3	0,8	21,23	143,87	0,2	0,29	113	0,5	0,3
	Гуляш мясной	120	12,66	18,89	36,9	254,7	77	127,03	2,33	16,67	93	0,06	0,02	142		0,33
	Каша расыпчетая гречневая	180	4,25	5,73	7,01	115,17	60	36,68	0,79	14,65	69,13	0,07	0,09	60	4,4	1,€
	Компот из плодов и ягод сушенных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	C
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5			53		0,06	0		
	Итого обед	930	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	
																35%
Полдник														<u> </u>		
	Сок фруктовый	200	0,9					35,4					0,06		1	
	Фрукты свежие	125	0,4		<del></del>		<del></del>	36			11	0,03	0,02	35		-,
	Булочка "Веснушка"	50						48,6			76,4	0,09		25		
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259	1	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96 <b>10</b> %
		4000			1 200 1	1000	1	040	12.6	1 210	040	0.00		660	40	
	Итого день	1890	63	64,4	268,1	1904	1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	1 660	49	8,28 70%

Прием		Bec	Пиш	евые веще	ства	Энергетиче	Nº	Ми	неральные	вещества, г	МΓ		В	итамины,	MΓ	
пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	B2	А(мкг)	С	Ε
Завтрак																
	Плов из птицы	250	14,87	19,2	52,14	418,9	92	249,3	2,25	38,26	208,7	0,21	0,25	225	7,87	0,6
	Огурец соленый (с 01.11 01.03.),огурец свежий (с 01.09 01.11 ,с 01.0331.05.)	30	1,97	1,62	2,74	6	143\28	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	_ 0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,1	0	0	0,91
	Итого завтрак	555	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	
																25%
Обед																
	Салат "Витаминный"	100	1,3					34,2	1,96	12,5	25		0,05	$\overline{}$	6	0,2
	Суп из овощей	250	4,92	7,23			40	161,01	0,31	6,65	85,9		0,1	80	10,5	2,4
	Жаркое по-домашнему	200	18,3	21,02	37,5	367,2	83	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	2,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,2	196,3	113	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53					0,45
	Итого обед	830	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	
					1											35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	200	5,5			<del></del>		73	0,4	13,5	72					
	Фрукты свежие	125	0,4	<u> </u>				36			21					
	Пирожное "Медовое"	50	3,1	3,6		<del></del>		11	0,8	9,5	27				<b></b>	0,26
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	
						T .		T					1	1	I	10%
	Итого день	1760	63	64,4	268,1	1904	1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,37 70%
	1															/0%

Присм			Пиц	тевне вещ	ества	Энергетиче	Nº	M	инеральн	ые веществ	а, мг		Ві	тамины, м		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	№ рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	B2	А(мкг)	С	Е
Завтрак																
	Сосиска отварная,соус томатный 50\50	100	5,22	7,98	2,3	90,2	6	90,2	0,2	6,1	57,89	0,03	0,08	38	2,3	0,4
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 180/5	185	5,93	11,58	38,52	251,6	52	46	0,11	11,8	38,3	0,12	0,16	123,5	5,87	1,95
	Кукуруза консервированная	30	2,04	0,61	3,26	20	12	18	0,3	3	31,8	0,07	0,07	63,5	8	0,1
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	101	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	585	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	3,36
																25%
Обед																
	Салат из стручковой фасоли	100	2	1,8	8,3	40,9	149	32	0,4	8,65	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,2	4,2	14,3	199,87	37	99,41	1,38	17,4	79,6	0,08	0,08	56,67	1,8	2,45
	Котлеты рыбная в сметанном соусе 100/30	130	15,78	14,89	16,96	232	64	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6
	Пюре картофельное	180	4,1	10,16	43	212,8	53	101,6	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	3,95
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9				115	32,6	0,5	7,9		0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4				38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	7,7	8,8				48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02		1	0,6
	Итого полдник	380	9	9,2	34,3	259	L	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
																10%
	Итого день	1905	63	64,4	264,1	1904	I.	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	
1	1															70%

Прием			Пиц	цевые вец	цества	Энергетиче		Мин	еральнь	е веществ	а, мг		Ві	итамины,	MF	
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	№ рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	В2	А(мкг)	С	E
Завтрак																į
	Запеканка творожная , молоко сгущенное 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8\1	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,86
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,77
																25%
Обед																(
	Салат картофельный с огурцами	100	2,33	4,95	4,3	46,8	37	56	0,3	10	23	0,01	0,01	0	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 250/30	280	8,25	7,24	15,82	172,07	90	71,11	0,2	26,95	107,2	0,12	0,21	39	6,8	0,9
	Бефстроганов из мяса	120	10,8	8,2	13,1	210	72	123,8	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1
	Рис припущенный	180	3,78	10,78	45,3	242	54	127	0,59	11,8	82,3	0,05	0,05	96	0	0,9
	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	0,52	0,18	24,84	102,9	150	23,4	1,76	17	23,4	0,02	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0:	0,45
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,74
																35%
Полдник																
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,04	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
																10%
	Итого день	1865	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	7,93
																70%

Прием			люда Белки Жиры Углеводы				Nº	Мин	еральные	вещества,	MF		В	итамины,	мг	
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	В2	А(мкг)	С	E
Завтрак																
	Омлет натуральный, масло сливочное 210/10	220	15,29	20,72	51,63	404,8	125	263,3	1,9	33,56	203,7	0,2	0,29	190	9,07	0,96
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	12	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,1
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	C
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	
														,		25%
Обед																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,8	2,7	6,5	66	152	40,1	1,05	10	16,1	0,07	0,1	26	3,5	1,6
	Рассольник ленинградский	250	8,45	13,42	11,79	174,87	128	130,34	1,03	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	
	Птица запеченная ,соус сметанный	100	10,66	10,91	54,22		22	146,9	0,49	2,75	177,87	0,09				
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	. 171	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый	200	0,52	0,18	24,84	102,9	115	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	56	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	880	31,5	32,2	134,05	965	477	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	
															T	35%
Полдник		ļ														
	Молоко кипяченое	200	2,2		<del></del>			48		12,2	42,6					0,2
	Фрукты свежие	125	0,4					36	<u> </u>	7	11	<del></del>				0,16
	Булочка с крошкой	50	6,4	<del></del>	+		-	36	-	10,8	66,4	-	<del></del>	+		-,
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,5
					T	T		1 045					I	1 600	1 40	109
	Итого день	1805	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,2°

Прием		Bec	Пиг	цевые вещ	ества	Энергетиче	Nº	Ми	неральны	е вещества	ı, мг		В	тамины, мг		
пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	В2	А(мкг)	С	Е
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 250/5	255	6,22	13,32	43,85	250	51	76,3	0,16	7,16	83,1	0,15	0,21	138,2	4,4	0,4
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	7,02	8	120		171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	0,5	18,05	116,9	105	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	725	22,5	23	95,57	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,31
																25%
Обед																
	Салат из свеклы с сыром	100	3,8		5,3		141	107	0,7	12,7	65	0,02	0,05	45	3,4	2,4
	Суп крестьянский с крупой	250	2,48	10,7	12,26	128,67	124	89,2	0,8	15,85	47,1	0,09	0,1	85	10	1,8
	Рыба запеченная под молочным соусом	120	14,7	13,8	18,5	184	210	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	0,6
	Картофель отварной	180	4	2,83	39,7	262,2	62	55,81	1,62	13	81	0,15	0,15	54	5,3	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,02	27,6	114,8	103	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	930	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9			75	115	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06		2	0,2
	Фрукты свежие	125						36			11	0,03	0,02		4	0,16
	Ватрушка с творогом	55				-		48,6		15,1	72,1	0,09	0,02		1	0,6
	Итого полдник	380	9	9,2	34,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
						I										10%
	Итого день	2035	63	64,4	263,92	1904	<u> </u>	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,06 70%
	<u> </u>															, 576

			Пище	евые вещ	ества	Энергетиче		Ми	неральны	е вещества	, мг	Витамины, мг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	ская ценность	№ рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	B2	А(мкг)	С	E	
Завтрак																	
-	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,масло сливочное 250/5	255	6,9	1,07	43,27	204,28	161	229,17	0,71	26,1	87,19	0,21	0,31	45,9	13,92	1,7	
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1	
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24	
	Какао с молоком	200	3,78	6,5	26	125,11	101	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	590	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,95	
																25%	
Обед																	
	Огурец соленый (с 01.11-01.03.)- огурец свежий (с 01.0901.11.,с 01.03 31.05.)	100	0,6	0,21	0,9	12	143\28	24	0	14,7	23	0,09	0,07	20	1,8	0,5	
	Свекольник, сметана, 250/10	260	8,26	10,58	26,24	201,87	180	178,31	2,22	9,85	185,6	0,15	0,23	250	6,04	1,75	
	Плов с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437	15	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	122,9	113	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	16,4		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	-	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0		
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	-,	
	Итого обед	840	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5		
																35%	
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9			75	115		0,5	7,9	12,6	0,02			2		
	Фрукты свежие	125	0,4					36	0,6	7	45,3	0,03			. 4	0,16	
	Булочка "Майская"	55				1		48,6		15,1	62,1	0,09			1	0,6	
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	. 7	-,	
													r			10%	
	Итого день	1810	63	64,4	268,1	1904	<u> </u>	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49		
	<u> </u>															70%	

Помоле		Bec	Пиш	евые веш	ества	Энергетиче		Мин	еральные	веществ	а, мг		E	Витамины,	MΓ	
Прием Прием	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	№ рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	В2	А(мкг)	С	E
Завтрак															<u></u>	
	Сосиска отварная, соус томатный 50/50	100	6,4	8,5	10,2	157,9	6	59,2	1	23,3	89,1	0,09	0,11	49	1,2	0,3
	Макаронные изделия отварные , масло сливочное 180/5	185	8,83	3,65	44,35	172,33	52	211,1	1,25	20,76	141,1	0,17	0,24	96,9	1,22	0,95
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Чай с сахаром ,лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	575	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
																25%
Обед																
	Салат из моркови отварной	100	2,58	6,2	5,52	60,9	118	42	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	62		
	Суп из овощей	250	3,52	6,56	11,2	163,27	40	139,41	1,75	19,8	110,7	0,07	0,11	107	3,8	1,4
	Рыба тушенная в томате с овощами	120	15,5	10,67	31,55	242	61	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,6
·	Рис припущенный,масло сливочное180\5	185	3,38	7,87	27,49	192,8	54	41,6	1,02	17,4	67	0,1	0,1	50	2	0,15
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	935	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	104,95	420	0,49	0,6	315	24,5	
																35%
Полдник																
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,1	0,04	52		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03		35		0,16
	Творожник сдобный	55	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3		
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,74
																109
	Итого день	1890	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	209,95	840	0,98	1,1	630	49	
																70%

Прием			Пиц	цевые вещ	ества	Энергетиче		Ми	неральные	вещества	э, мг		Витамины, мг						
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	№ рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	B2	А(мкг)	С	Е			
Завтрак																			
	Запеканка творожная с морковью , молоко сгущенное 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,46			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16				12,5	1,89	28,54		0,09	0,05	0	0	0,91			
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37			
																25%			
Обед																			
	Морская капуста, тушенная с овощами	100	1,86	5,22	7,87	62	17	22,9	0,8	24	16,6	0,04	0,06	45	0,96	1,1			
	Суп картофельный с бобовыми/горохом/	250	3,89	7,03	11,79	199,47	47	96,51	1,27	7,85	104,2	0,07	0,06	25	4,4	0,3			
	Рагу из птицы с картофелем	200	19,33	18,8	54,9	404,1	74	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	2,5			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	28,8	108,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39			
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45			
	Итого обед	830	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,74			
							·									35%			
Полдник							ļ								_				
	Сок фруктовый	200	0,9	0		75		35,4	0,5		55,9	0,02			2	0,2			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4				36			2	0,03			4	0,16			
	Слойка кондитерская	55	7,7	8,8				48,6		15,1	62,1	0,09			1	0,6			
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96			
	14	170	63	64,4	260.4	1904	1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	10%			
	Итого день	1760	63	64,4	268,1	1904	1 1	840	12,6	210	540	0,98	1,1	1 630	49	8,07 70%			

Прием			Пиц	цевые веш	ества	Энергетичес		Ми	неральные	вещества,	MΓ		Витамины, мг						
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кая ценность	№ рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	В1	В2	А(мкг)	С	Е			
Завтрак																			
	Птица запеченная , соус сметанный	120	11,15	17,31	27,57	265,84	22	117,83	1,05	16,46	86,5	0,03	0,02	140,7	0,1	0,33			
	Макаронные изделия отварные	180	2,22	0,86	13,31	65,86	52	11	0,76	5,5	31	0,2	0,3	84,3	15,93	1,07			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	105	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	0	1,47	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91			
	Итого завтрак	570	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31			
																25%			
Обед																1.0			
	Салат "Степной"	100	1,94	4,83	3,44	99,52		42	0,3	8	19,5	0,13	0,01	68		1,8			
	Суп картофельный с крупой	250	6,85	8,94	13,65	141,61	38	191,91	1,97	25,55	197,1	0,18	0,29		1,5	1			
	Капуста тушеная с мясом	200	16,37	17,4	51,43	429,74	48	144	1,25	27,2	100,9	0,07	0,15	174	1,11	1,97			
	Компот из свежемороженных ягод\смородины\	200	0,52	0,18	34,84	102,9	150	23,4	0,9	17	23,4	0,02	0,04	o	17,79	0,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39			
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45			
	Итого обед	830	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81			
																35%			
Полдник																			
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9			83			82	,				0			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16			
	Пирожное песочное "По-амурски"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	0,26			
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42			
																10%			
	Итого день	1775	63	64,4	268,1	1904	<u> </u>	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	<u> </u>			
	<u></u>															70%			

Прием			Пиц	тевые веп	цества	Энергетиче		Мин	еральные	е вещества	, мг	Витамины, мг						
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	№ рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	B2	A(MKI)	С	E		
Завтрак																		
	Биточки мясные, соус томатный 100\30	130	13	14,33	18,8	220,8	111	234,53	0,72	27,67	170	0,18	0,06	104,67	2,8	0,9		
- 1	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180/5	185	3,44	6,49	36,28	204,1	60	38,77	1,53	16,39	64,2	0,08	0,29	120,33	0,5	0,		
	Чай с сахаром ,лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,9		
	Итого завтрак	590	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,2		
																259		
Обед																		
	Салат из свеклы с сыром	100	1,31	5,16	12,11	58,1	141	29,4	0,9	9,7	37,13	0,06	0,04	25	8,56	0,3		
	Щи из свежей капусты, картофелем,сметаной, 250/10	260	3,67	3,94	11,8	136,07	36	147,1	0,52	17,4	124,69	0,09	0,08	45	12,14	1,		
	Поджарка из рыбы	120	12,9	14,7	25,9	252,7	129	167,8	1,2	23	128,28	0,2	0,2	245	1,1	0,		
	Картофельное пюре	180	7,1	7,5	25,95	212,1	53	25	1,3	15	28,9	0,04	0,08	0	1,1	1,		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,05	27,6	114,8	113	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	1	6,9	0,33	9,9	26,1	0,03	0,08	0	0	0,3		
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	12,5	53	0,06	0,06	0	0	0,4		
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5			
																359		
Полдник																		
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2		102		73	0,2	13,5	72	0,02	0,01	32	1,4			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4				_ 36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,1		
	Пирожное "Песочное кольцо"	50	3,1	3,6		110		11	1	9,5	27	0,09	0,07	23	1,6			
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259	<u> </u>	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	-, -		
		ļ.,														10		
- 1	Итого день	1905	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,6		

Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 18

Прием			Пиц	цевые вещ	цества	Энергетич	Nº	Мин	еральные	вещества	, мг	Витамины, мг						
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	еская ценность	рецептуры	Ca	Fe	Mg	Р	B1	B2	А(мкг)	С	Е		
Завтрак																		
	Пельмени мясные отварные из п\ф промышленного производства, масло сливочное 240/10	250	16,9	20,82	55,08	406,9	151	276,4	2,33	45,06	226,3	0,17	0,3	210	17,47	1,1		
	Чай с сахаром, с молоком	200	0,07	0,02	15	80	100	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0		0,91		
	Итого завтрак	590	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,01		
																25%		
Обед																		
	Салат "Витаминный"	100	0,67	4,9	2	70,6	142	21,1	0,3	7,5	15,1	0,17	0,1	52	4,1	0,8		
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 250/20	270	10,39	10,85	15,59	158,47	41	141,2	1,8	26,1	75,6	0,05	0,16	117	2,88	0,8		
	Печень тушенная в соусе	120	9,92	9,9	29,17	228,3	190	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2		
	Каша рассыпчатая из крупы перловой,масло сливочное180\5	185	3,8	5,7	38,6	240,1	160	82	0,77	15	66,6	0,1	0,1	27	0,92	1,8		
	Сок фруктовый	200	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	15,6	0,67		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		6,9	0,33	9,9	26,1	0,03	0,08	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	12,5	53	0,06		0	_	0,45		
	Итого обед	955	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	<b>10</b> 5	420	0,49	0,6	315	24,5	6,11		
																35%		
Полдник																		
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5				83	0,8	18,5	82	0,04	<u> </u>			C		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4				36	0,6	7	21	0,03	- / -			0,16		
	Кекс творожный	50						1	0,4	4,5	17	0,07				0,26		
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42		
					1 222		_						1 4:		l	10%		
	Итого день	1920	63	64,4	268,1	1904	<u> </u>	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,54 70%		
1		1														70%		