Согласованно
Директор _____
_____
"___" _____ 2023 год

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
_____ Ильина И.Н.
"1" февраля 2023 год

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет

Неделя: Первая День: Понедельник Вариант № 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное250/5	255	6,34	6,78	39,29	216,93	1	40,1	0,35	16,74	67,39	0,2	0,13	54	10,87	0,7
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	55	0,8	0,24
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0	0	3	0		40	2	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
	Итого завтрак	**565**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,69**
																25%
Обед																
	Огурец соленый (с01.11.-01.03.),огурец свежий(с 01.09.-01.11.;с 01.03.-31.05.)	60	0,6	0,06	0,9	6	143/28	33,9	0	7,7	13	0,06	0,06	23	1,8	0,3
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 200/30	230	1,4	4	10,3	94,4	90	113,9	0,7	17,7	80,4	0,06	0,04	34	10,5	0,8
	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	150	5,4	5,7	31,5	225,7	52	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,6	0	1,95
	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	8,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
	Итого обед	**790**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,31**
																35%
Полдник						0										
	Молоко кипяченое	200	0,9	0	5	75	112	38	0,5	7,2	32,6	0,02	0,06	27	3,3	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Кекс творожный	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**1,56**
																10%
	Итого день	**1730**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,56**
	ИТОГО															**70%**

Неделя: Первая День: Вторник Вариант № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак						0										
	Тефтели мясные в соусе 90/30	120	6,8	7,7	10,77	160	11	135,4	0,2	10	88,3	0,05	0,1	133,9	14	1,2
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 150/5	155	8,43	11,53	39,93	250,6	60	117	1,97	34,6	140,4	0,2	0,22	41,1	0,97	0,1
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
	Итого завтрак	**525**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,95**
																25%
Обед																
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,8	2	3,9	36,8	145	14	0,3	5,6	17	0,02	0,02	25	3,2	1,31
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками, 200/10	210	1,8	3,2	15,3	114,8	41	83,6	0,55	13,6	57,6	0,07	0,1	25	2,8	0,9
	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	1,22
	Пюре картофельное, масло сливочное 150/5	155	3,1	3,52	37,37	152,48	53	91,6	0,8	27,4	107	0,1	0,1	139	1,9	0,15
	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	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
																35%
	Итого обед	**795**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,11**
Полдник						0										
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,08	32	2	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,2	4,5	17	0,07	0,04	3	0	0,26
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1695**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,48**
	ИТОГО															**70%**

Неделя: Первая День: Среда Вариант № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	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 150/5	155	4,45	5,7	30,5	198,7	52	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,95
	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	10	2,3	3	0	36	4	98	0,1	3,7	50	0,03	0,03	26	5,7	0,05
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65
	Итого завтрак	**515**	**19,28**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,95**
																25%
Обед																
	Салат из моркови отварной	60	0,7	0,05	6,9	63,4	118	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4
	Борщ с фасолью и картофелем,сметаной, 200/10	210	2,8	4,1	9,3	162,2	123	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,6
	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	3,73	7,78	29,3	142	54	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	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	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
	Итого обед	**795**	**26,94**	**27,65**	**117,3**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**3,13**
																35%
Полдник																
	Молоко кипяченое	200	0,9	0	5	75	112	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16
	Корж молочный	50	6,4	7,5	24,7	113		39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	1,2
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**1,56**
																10%
	Итого день	**1685**	**53,92**	**55,3**	**234,6**	**1645**		**769**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,64**
																70%

Неделя: Первая День: Четверг Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Плов с мясом	250	14,93	19,2	49,7	407,6	15	226,4	2,17	57,3	265,7	0,22	0,29	155	14,07	0,3
	Огурец соленый (с01.11.-01.03.),огурец свежий(с 01.09.-01.11.;с 01.03.-31.05.)	20	0,3	0,03	1	3	143/28	26	0	3,8	6,5	0,03	0,03	20	0,9	0,1
	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	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65
	Итого завтрак	**525**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,05**
																25%
Обед																
	Салат Здоровье	60	1,3	2,8	1,7	38,8	16	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,29	3,37	23,2	118,6	47	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	2,45
	Котлета мясная	90	11,8	10,2	20,17	181,64	111	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	150	0,6	10,7	25,2	252,9	59	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**750**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**6,5**
																35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	97,2		73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	51,8		36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Кекс творожный	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1650**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,97**
																70%

Неделя: Первая День: Пятница Вариант № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Запеканка творожная с морковью,повидло 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	14,97	1,2
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65
	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
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,85**
																10%
Обед																
	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	138	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,9
	Суп картофельный с крупой,с мясными фрикадельками, 200/10	210	2,1	2,2	22,6	87,2	41	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8
	Чахохбили	105	14,86	10,34	20,1	192	20	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3
	Рис припущенный с овощами	150	4,78	7,78	26,27	237,94	56	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**775**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**3,53**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Полет"	48	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06	1,2
	Итого полдник	**373**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**1,56**
																10%
	Итого день	**1648**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,94**
																70%

Неделя: Первая День: Суббота Вариант № 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 230/10	240	13,78	17,9	66,8	389,6	151	126,7	2,04	30,6	138,7	0,21	0,15	165	0,39	0,3
	Чай с сахаром, с лимоном 200/10	210	1,52	1,35	15,9	81	98	136,8	0,41	15,4	92,8	0,04	0,16	10	14,61	0,6
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	1,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,55**
																25%
Обед																
	Салат из свеклы с сыром	60	3,8	3	4,3	79,1	141	97	0,6	13,7	64,5	0,01	0,05	24	3,4	1,1
	Щи из свежей капусты, картофелем , сметаной 200/10	210	3,8	4,98	12,3	114,48	36	59,2	0,55	12,2	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,9
	Рыба в яйце	90	10,9	10,8	38,47	199	154	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,3
	Овощи припущенные	150	4,29	8,34	24,8	237,86	57	124,4	0,4	22,8	83,2	0,06	0,05	93	13,4	1,15
	Сок фруктовый	200	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	3,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**760**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**5,18**
																35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,02	0,08	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	3	0,6	0,26
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1635**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,15**
																70%

Неделя: Вторая День: Понедельник Вариант № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Каша молочная с крупой пшенной, масло сливочное 250/5	255	6,52	4,78	37,02	186,84	2	180,43	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,53	0,3
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0	0	3	0	0	40	5	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
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**565**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,29**
																25%
Обед																
	Салат из квашенной капусты	60	0,6	0,06	0,9	6	136	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	2,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,3	6,3	26,46	180,24	34	97,3	0,2	14,9	146,9	0,1	0,19	83	0,5	0,3
	Гуляш мясной	100	11,84	16,57	36,9	234,7	77	191,33	1,8	15,65	84,87	0,1	0,02	122	0,1	0,33
	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	1,6
	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	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,04	0,05	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27
	Итого обед	**760**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**5,46**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**355**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1680**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,71**
																70%

Неделя: Втооая День: Среда Вариант № 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Сосиска отварная, соус томатный50\30	80	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 150/5	155	5,1	10,5	34,2	235,3	52	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	1,95
	Кукуруза консервированная	20	1,2	0,1	3,2	20	12	28	0,05	10	28	0,07	0,07	65	10	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65
	Итого завтрак	**505**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**3,1**
																25%
Обед																
	Салат из стручковой фасоли	60	0,5	0,06	9,27	31,54	149	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,06
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,2	4,2	11,3	162,2	37	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,09	34	1,3	2,75
	Котлета рыбная в сметанном соусе 90/30	120	16,29	13,4	18,5	212	64	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	38	212,8	53	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**780**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,09**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1660**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**8,15**
																70%

Неделя: Вторая День: Четверг Вариант № 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Запеканка творожная , молоко сгущенное 200/50	250	15,23	19,23	67,7	410,6	8\1	252,4	2,67	44,6	228,7	0,22	0,31	175	14,97	1,56
	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	50	3,95	0,5	1,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,08	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,21**
																25%
Обед																
	Салат картофельный с огурцами	60	1,33	3,95	4,3	46,8	37	28	0,3	10	23	0,01	0,01	19,5	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами, 200/30	230	8,26	7,01	13,1	135,6	90	61,1	0,2	25,6	122,1	0,1	0,1	35	1,8	0,8
	Бефстроганов из мяса	100	9,8	8,2	15,33	179,44	72	193,96	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	0,07
	Рис припущенный	150	3,78	7,78	49,3	242	54	67,04	0,59	11,8	82,3	0,03	0,05	80	1,5	0,6
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27
	Итого обед	**810**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4**
																35%
Полдник																
	Кисло-молочная продукция	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	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**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1685**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,63**
																70%

неделя: Вторая | День:пятница | Вариант:№11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Омлет натуральный, масло сливочное,180/10	190	13,62	19,13	47,25	388,5	125	239,3	2,24	33,1	196,1	0,19	0,25	140	6,57	0,66
	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	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,41**
																25%
Обед																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,1	2,7	6,5	57,34	152	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	1,6
	Рассольник ленинградский	200	8,16	9,19	15,3	116,5	128	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	2,4
	Птица запеченная ,соус сметанный	100	10,66	10,91	54,22	259	22	146,9	0,49	2,75	177,87	0,09	0,08	146	0,95	0,15
	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	0	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**760**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**5,03**
																35%
Полдник																
	Молоко кипяченое	200	0,9	0	5	75	112	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка с крошкой	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1635**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,4**
																70%

Неделя: Вторая День: Суббота Вариант № 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 150/5	155	4,9	9,56	28,5	213,4	51	52,3	0,5	6,7	75,5	0,14	0,17	88,2	1,9	0,4
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	7,02	8	102		171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	105	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**605**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,05**
																25%
Обед																
	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	3	4,3	79,1	141	97	0,6	13,7	65	0,01	0,05	36	3,4	2,4
	Суп крестьянский с крупой	200	2,7	9,7	13,77	126,64	124	89,2	0,7	10,5	72	0,06	0,06	50	10	0
	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	1,6
	Картофель отварной	150	2,79	0,6	33,7	202,2	62	38	0,45	13	51	0,15	0,15	28	1,8	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**780**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,68**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1760**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,69**
																70%

Неделя: Третья День: Понедельник Вариант № 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы , масло сливочное 250/5	255	6,34	3,95	39,29	216,93	161	205,77	0,35	23	80,59	0,16	0,1	0	12	1,3
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0,2	2,64	3	0,04	0,01	40	1,67	0,1
	Яйцо вареное	50	5,08	1,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,18	135	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**565**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,29**
																25%
Обед																
	Огурец соленый (с01.11.-01.03.),огурец свежий(с 01.09.-01.11.;с 01.03.-31.05.)	60	0,6	0,06	0,9	6	143/28	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,5
	Свекольник, сметана 200/10	210	6,27	6,5	20,75	140,84	180	162,5	0,85	12,5	187,3	0,13	0,14	200	1,75	1,15
	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	1,3
	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	17,19	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,06	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**720**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**3,68**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Майская"	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1660**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,93**
																70%

Неделя: Третья День: Вторник Вариант № 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Сосиска отварная, соус томатный 50/50	100	6,44	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 150/5	155	6,03	7,73	40,5	214,7	52	82,1	0,6	16,6	87,5	0,07	0,1	98,6	0,27	0,95
	Сыр порциями	10	2,3	3	0	36	4	108	0,49	3,7	50	0,09	0,1	27,4	0,7	
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**520**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,9**
																25%
Обед																
	Салат из моркови отварной	60	1,33	3,94	5,52	50,9	118	24	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	45	3,5	1,2
	Суп из овощей	200	3,2	3,3	11,2	101,3	40	129,6	0,6	15,5	105,6	0,03	0,07	54	4,6	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	1,1
	Рис припущенный,масло сливочное150\5	155	2,96	9,16	31	197,74	54	41,6	0,8	17,4	67	0,1	0,1	50	1,7	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**785**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**5,38**
																35%
Полдник																
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,08	0,08	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Творожник сдобный	55	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,6	0,26
	Итого полдник	**380**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1685**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,7**
																70%

Неделя: Третья День: Среда Вариант № 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Запеканка творожная с морковью , молоко сгущенное 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8	252,4	2,17	44,6	228,7	0,25	0,31	175	14,97	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,11**
																25%
Обед																
	Морская капуста,тушенная с овощами	60	0,86	5,22	7,87	44,34	17	12,9	0,2	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,9
	Суп картофельный с бобовыми\горохом\	200	2,9	2,8	15,3	150,1	47	78,7	0,5	15,5	99,1	0,04	0,03	0	0,9	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	1
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**710**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**3,73**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
	Слойка кондитерская	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1585**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,8**
																70%

Неделя: Третья День: Четверг Вариант № 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Птица запеченная ,соус сметанный	100	7,92	8,8		73,4	22	37,79	1,06	9,7	27,6	0,05	0,23	95	12,03	0,8
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	7,78	49,3	242	52	67,04	0,59	11,8	82,3	0,17	0,05	80	1,5	0,6
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**96,55**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,05**
																25%
Обед																
	Салат "Степной"	60	1,3	3,1	3,5	46	147	24	0,3	8	14,4	0,02	0,03	25	1,1	1,5
	Суп картофельный с крупой	200	5,5	6,44	17,1	128,1	38	182,1	0,6	21,2	197,1	0,25	0,2	46	1	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	1,37
	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	0	17,79	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**710**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,6**
																35%
Полдник																
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,04	0,1	32	1,4	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 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	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	**1585**	**53,9**	**55,3**	**247,3**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,07**
																70%

неделя: Третья День:Пятница Вариант № 17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Биточки мясные, соус томатный 90\30	120	11,1	13,33	18,8	198,49	111	234,53	1,56	17,67	165,1	0,16	0,06	108	0,3	0,93
	Каша рассыпчатая гречневая , масло сливочное 150/5	155	3,67	5,9	31,9	210,11	60	14,77	0,53	25,93	61,5	0,09	0,25	67	0,5	0,6
	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	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**560**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,18**
																25%
Обед																
	Салат из свеклы с сыром	60	1,39	5,16	12,11	51,1	141	19,4	0,55	8,7	37,13	0,06	0,06	25	8,56	1,02
	Щи из свежей капусты, картофелем,сметаной 200/10	210	3,3	4,7	11,8	128,3	36	139	0,6	8,9	100,1	0,03	0,05	50	8,64	1
	Поджарка из рыбы	120	11,2	8,71	24,76	210,44	129	167,8	0,9	23,3	148,28	0,2	0,2	170	1,1	0,8
	Картофельное пюре	150	7,1	8,5	30,6	202,1	53	15	0,5	15	28,39	0,06	0,08	0	1,1	0,9
	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	1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**790**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**5,25**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	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 "Песочное кольцо"	48	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	373	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	**1723**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,85**
																70%

неделя: Третья День:Суббота Вариант № 18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Пельмени мясные отварные из п\ф промышленного произврдства,масло сливочное,240\10	250	15,23	19,23	50,7	390,6	151	252,4	2,17	44,6	218,7	0,18	0,26	160	14,97	1,02
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,67**
																25%
Обед																
	Салат Витаминный	60	0,67	3,9	1	35,6	142	8,4	0,3	7,5	15,1	0,1	0,12	25	2,2	1
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 200/20	220	8,4	7,62	13,1	146,44	41	131,2	0,7	12,8	75,6	0,1	0,13	74	1,8	0,8
	Печень тушенная в соусе	120	9,92	9,9	29,17	238,3	190	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2
	Каша рассыпчатая из крупы перловой,масло сливочное150\5	155	3,8	5,7	36,6	210,1	160	76,6	0,5	19,1	61,5	0,08	0,1	27	0,4	0,7
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**805**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,9**
																35%
Полдник																
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,05	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс с творогом	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,04	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1680**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,99**
																70%

неделя: Третья День:Суббота Вариант № 18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Пельмени мясные отварные из п\ф промышленного произврдства,масло сливочное,240\10	250	15,23	19,23	50,7	390,6	151	252,4	2,17	44,6	218,7	0,18	0,26	160	14,97	1,02
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,67**
																25%
Обед																
	Салат Витаминный	60	0,67	3,9	1	35,6	142	8,4	0,3	7,5	15,1	0,1	0,12	25	2,2	1
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 200/20	220	8,4	7,62	13,1	146,44	41	131,2	0,7	12,8	75,6	0,1	0,13	74	1,8	0,8
	Печень тушенная в соусе	120	9,92	9,9	29,17	238,3	190	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2
	Каша рассыпчатая из крупы перловой,масло сливочное150\5	155	3,8	5,7	36,6	210,1	160	76,6	0,5	19,1	61,5	0,08	0,1	27	0,4	0,7
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**805**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,9**
																35%
Полдник																
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,05	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс с творогом	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,04	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	**375**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1680**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,99**
																70%