Согласованно
Директор
_____
"___" _____ 2024 год

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
_____ Ильина И.Н.
"1" декабря 2024год

Основное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12-18 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(рет.экв/сут)	C	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																
	Салат из огурцов (огурец соленый с 01.11.-01.03.),(огурец свежий с 01.09.-01.03.-31.05.)	100	1,2	0,12	1,8	15	144/117	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	1,3	9,8	99	112	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	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**	**9**	**9,2**	**38,3**	**259**		**120**	**1,8**	**30**	**120**	**0,14**	**0,1**	**90**	**7**	**1,56**
																10%
	Итого день	**1910**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**629,97**	**49**	**8,73**
																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(рет.экв/сут)	C	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	0,1
	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	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	**605**	**22,5**	**23**	**95,75**	**680**		**300**	**4,5**	**75**	**300**	**0,35**	**0,4**	**225**	**17,5**	**2,31**
																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	2,28
	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 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	0,15
	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	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	**955**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**965**		**420**	**6,3**	**105**	**420**	**0,49**	**0,6**	**315**	**24,5**	**5,79**
																35%
Полдник						0										
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	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	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
																10%
	Итого день	1940	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,52
																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(рет.экв/сут)	C	E
Завтрак																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 180/5	185	5,81	14,27	32,58	232,79	51	23	0,85	8,64	36,89	0,11	0,14	89,1	5,25	0,4
	Кисло-молочный продукт	100	7,4	5,9	11,5	129		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
	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	**555**	**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 с кукурузой	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		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**		**419,59**	**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	47	4,3	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
	Корж молочный	50	6,38	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**	**8,98**	**9,2**	**38,3**	**259**		**120**	**1,8**	**30**	**120**	**0,14**	**0,1**	**90**	**7**	**1,56**
																10%
	Итого день	**1875**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**839,09**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**9,06**
																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(рет.экв /сут)	C	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..-01.03.-31.05.)	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	0,07	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	**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
																35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	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 творожный	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2
	Итого полдник	**380**	**9**	**9,2**	**38,3**	**259**		**120**	**1,8**	**30**	**120**	**0,14**	**0,1**	**90**	**7**	**1,36**
																10%
	Итого день	**1845**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**9,88**
																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(рет.экв /сут)	C	E
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	0,03	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																
	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	1,6	8	4,4	75	41	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	0,9	0,05	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4
	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"	50	7,7	8,75	29,5	137		48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1
	Итого полдник	**375**	**9**	**9,2**	**38,3**	**259**		**120,1**	**1,8**	**30**	**120**	**0,14**	**0,1**	**90**	**7**	**1,56**
																10%
	Итого день	**1870**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840,1**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,57**
																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(рет.экв/сут)	C	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**	**2,01**
																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	1,65
	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	5,59
																35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	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	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26
	Итого полдник	**380**	**9**	**9,2**	**38,3**	**259**		**120**	**1,8**	**30**	**120**	**0,14**	**0,1**	**90**	**7**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1870**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**209,95**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,02**
																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(рет.экв/сут)	C	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	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	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**	**255**	**17,5**	**1,55**
																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	0,1	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	1,6
	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	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	5,77
																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	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	50	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	76,4	0,09	0,02	25	1	0,6
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
																10%
	Итого день	**1900**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**660**	**49**	**8,28**
																70%

Неделя: Вторая День: Вторник Вариант № 8

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(рет.экв/сут)	C	E
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 01.03.-31.05.)	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**	**1,71**
																25%
Обед																
	Винегрет овощной	100	1,3	2,8	9,23	54,8	138	34,2	1,96	12,5	25	0,02	0,05	113	6	0,2
	Суп из овощей	250	4,92	7,23	9,43	155,47	40	161,01	0,31	6,65	85,9	0,06	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
	Напиток Брусничный	200	1,16	0,3	47,2	196,3	210	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	0,06	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	6,24
																35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	50	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1	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	**1760**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,37**
																70%

Неделя: Вторая

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(рет.экв/сут)	C	E
Завтрак																
	Птица тушенная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	7,26	8,59	5,56	110,2	292	108,2	0,5	9,1	89,69	0,1	0,15	101,5	10,3	0,5
	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
	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	**555**	**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	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	55	7,7	8,8	25,5	137		48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02	25	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**
																10%
	Итого день	**1875**	**63**	**64,4**	**264,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,27**
																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(рет.экв/сут)	C	E
Завтрак																
	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	250	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	**425**	**9**	**9,2**	**38,3**	**259**		**120**	**1,8**	**30**	**120**	**0,14**	**0,1**	**90**	**7**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1915**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**7,93**
																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(рет.экв /сут)	C	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	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**	**1,97**
																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	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	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**		**420**	**6,3**	**105**	**420**	**0,49**	**0,6**	**315**	**24,5**	**5,34**
																35%
Полдник																
	Молоко кипяченое	200	2,2	1,3	9,8	99	112	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	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		36	0,1	10,8	66,4	0,07	0,06	8	0	0,6
	Итого полдник	**375**	**9**	**9,2**	**38,3**	**259**		**120**	**1,8**	**30**	**120**	**0,14**	**0,1**	**90**	**7**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1805**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,27**

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(рет.экв/сут)	C	E
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 отварной свеклы с соленным огурцом	100	3,8	4	5,3	84,1	191	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	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	55	7,7	8,8	25,5	137		48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02	25	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**
																10%
	Итого день	**2035**	**63**	**64,4**	**263,92**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,06**
																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(рет.экв/сут)	C	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																
	Салат Витаминный	100	0,6	0,21	0,9	12	142/48	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	1,3
	Напиток Брусничный	200	0,52	0,18	24,84	122,9	210	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	16,4	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	**840**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**965**		**420**	**6,3**	**105**	**420**	**0,49**	**0,6**	**315**	**24,5**	**4,59**
																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"	55	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	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**
																10%
	Итого день	**1810**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,5**
																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(рет.экв /сут)	C	E
Завтрак																
	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный	120	7,61	17,17	10,73	252,57	301	62,2	1	23,3	93,1	0,09	0,11	128,1	3,45	0,4
	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
	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	**580**	**22,5**	**23**	**95,75**	**680**		**300**	**4,5**	**75**	**300**	**0,35**	**0,4**	**225**	**17,5**	**2,26**
																25%
Обед																
	Салат картофельный с огурцами	100	2,58	6,2	5,52	60,9	37	42	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	62	7,5	0,9
	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**	**5,89**
																35%
Полдник																
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,1	0,04	52	2,94	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	0,06	0,26
	Итого полдник	**380**	**9**	**9,2**	**38,3**	**259**		**120**	**1,8**	**30**	**120**	**0,14**	**0,1**	**90**	**7**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1895**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**209,95**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,57**
																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(рет.экв/сут)	C	E
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	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**	**2,37**
																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																
	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	55	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	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**
																10%
	Итого день	**1760**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,07**
																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(рет.экв/сут)	C	E
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																
	Салат "Степной"	100	1,94	4,83	3,44	99,52	147	42	0,3	8	19,5	0,13	0,01	68	4,1	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	73	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	0	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	126		83	0,8	18,5	82	0,06	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 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**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,54**
																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(рет.экв/сут)	C	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	0,93
	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	0,4
	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	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**	**2,24**
																25%
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	0,32
	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	1,1
	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	0,8
	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	1,9
	Компот из плодов и ягод свежих мороженных	200	0,7	0,05	27,6	114,8	114	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	1
	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	0,06	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**	**5,96**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,01	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"	50	3,1	3,6	27,4	110		11	1	9,5	27	0,09	0,07	23	1,6	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	**1905**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,62**
																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(рет.экв/сут)	C	E
Завтрак																
	Пельмени мясные отварные из п\ф промышленного производства, масло сливочное 270/10	280	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	0,91
	Итого завтрак	**550**	**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	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	**955**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**965**		**420**	**6,3**	**105**	**420**	**0,49**	**0,6**	**315**	**24,5**	**6,11**
																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	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 творожный	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	1	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	**1880**	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**		**840**	**12,6**	**210**	**840**	**0,98**	**1,1**	**630**	**49**	**8,54**
																70%