

СОГЛАСОВАНО:



Сосникова А.А.
(Ф.И.О.)

«21» 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Пацькова

«25» июля 2022 г.

**Примерное
20-дневное меню
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 2**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова
С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2022г.*

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------|--------|-------------------|---|---|---------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---|--|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | | | | |
| Завтрак | | зтиж. | закуска | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | | 1,7 | 4,42 | 0,85 | 49,98 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 25,16 | 18,19 | 3,74 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 227 | варнир | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | | 4,35 | 3,9 | 20,4 | 134,25 | 0,12 | 0,08 | 0 | 19,5 | 0,08 | 7,92 | 109,87 | 73,54 | 2,46 | 137,4 | 0,002 | 0,002 | 0,009 | | | |
| | | п/к* | 289 | 2 блюдо | Запеканка из птицы с овощами | 90 | | 12,66 | 9,7 | 6,83 | 161,73 | 0,063 | 0,117 | 4,66 | 153 | 0,036 | 49,47 | 125,3 | 26,05 | 1,52 | 304,06 | 0,065 | 0,0009 | 0,12 | | |
| | | а/о* | 81 | 2 блюдо | Курица запеченная | 90 | | 22,41 | 15,3 | 0,54 | 229,77 | 0,05 | 0,14 | 1,24 | 28,8 | 0 | 27,54 | 170,72 | 21,15 | 1,2 | 240,57 | 0,004 | 0 | 0,14 | | |
| | | | 104 | 3 блюдо | Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый) | 200 | | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | 0,16 | 0,01 | 9,16 | 99 | 1,15 | 0,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,78 | 0,18 | 11,05 | 60,00 | 0,025 | 0,008 | 0 | 0 | 9,25 | 54,5 | 16,25 | 0,7 | 23,25 | 0,0008 | 0,002 | 0 | | | |
| | | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | | |
| | | | п/к* | | Итого за прием пищи: | 502 | 0 | 21,63 | 18,42 | 65,77 | 519,02 | 0,388 | 0,239 | 14 | 271,5 | 1,266 | 99,36 | 331,86 | 127,78 | 5,24 | 538,21 | 0,0698 | 0,0069 | 0,141 | | |
| | | | а/о* | | Итого за прием пищи: | 502 | 0 | 31,38 | 24,02 | 59,48 | 587,06 | 0,375 | 0,262 | 10,58 | 147,3 | 1,23 | 77,43 | 377,28 | 122,88 | 4,92 | 474,72 | 0,0088 | 0,006 | 0,161 | | |
| | | | п/к* | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 22,09 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | а/о* | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 24,98 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 133 | закуска | Кукуруза консервированная | 60 | | 1,32 | 0,24 | 8,82 | 40,8 | 0 | 0,03 | 2,88 | 1,2 | 0 | 3 | 30 | 0 | 0,24 | 81,6 | 0 | 0,0003 | 0,011 | | | |
| | | 36 | 1 блюдо | Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | | 5 | 8,6 | 12,6 | 147,8 | 0,1 | 0,08 | 10,08 | 96 | 0,052 | 41,98 | 122,08 | 36,96 | 11,18 | 321,4 | 0,004 | 0 | 0,2 | | | |
| | | п/к* | 259 | 2 блюдо | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | | 12,39 | 10,59 | 16,84 | 167,46 | 0,042 | 0,063 | 2,88 | 73,5 | 0,021 | 12,7 | 145,39 | 71,94 | 1,22 | 105,04 | 0,0063 | 0,00063 | 0,115 | | |
| | | а/о** | 150 | 2 блюдо | Чахохбили | 90 | | 20,25 | 15,57 | 2,34 | 230,13 | 0,06 | 0,13 | 8,5 | 199,8 | 0 | 41,24 | 108,78 | 23,68 | 1,39 | 287,2 | 0,005 | 0,0009 | 0,13 | | |
| | | п/к* | 50 | варнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 173,1 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 36,36 | 85,5 | 27,8 | 1,14 | 701,4 | 0,008 | 0,002 | 0,042 | | |
| | | а/о** | 51 | варнир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | | 3,3 | 3,9 | 25,69 | 151,35 | 0,15 | 0,09 | 21 | 0 | 0 | 14,01 | 78,63 | 29,37 | 1,32 | 809,4 | 0,008 | 0,0006 | 0,045 | | |
| | | | 216 | 3 блюдо | Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива) | 200 | | 0,26 | 0 | 15,46 | 62 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72,00 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | 27,9 | 0,001 | 0,002 | 0 | | |
| | | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | | |
| | | | п/к* | | Итого за прием пищи: | 765 | 0 | 25,54 | 27,66 | 96,77 | 699,42 | 0,332 | 0,327 | 38,47 | 192,3 | 0,173 | 112,34 | 472,37 | 164,4 | 15,12 | 1311,2 | 0,0213 | 0,00693 | 0,38 | | |
| | | | а/о* | | Итого за прием пищи: | 750 | 0 | 33,4 | 28,74 | 85,61 | 740,34 | 0,36 | 0,364 | 46,94 | 297 | 0,052 | 118,53 | 428,89 | 117,71 | 15,47 | 1601,4 | 0,02 | 0,0058 | 0,398 | | |
| | | | п/к* | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 29,76 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | а/о* | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,50 | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

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

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|------------|-------------|---------|---|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэп. экв | Д, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | |
| Завтрак | 28 | закуска | Овурцы порционные | 60 | | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 10 | 0 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 | 117,6 | 0 | 0,0002 | 0 | |
| | п/к* | 90 | 2 блюдо | Котлета мясная | 90 | | 15,2 | 14,04 | 8,9 | 222,75 | 0,37 | 0,15 | 0,09 | 25,83 | 0,16 | 54,18 | 117,54 | 24,8 | 1,6 | 268,38 | 0,007 | 0,0027 | 0,09 |
| | о/о** | 88 | 2 блюдо | Мясо тушеное (говядина) | 90 | | 18 | 16,5 | 2,89 | 232,8 | 0,05 | 0,13 | 0,55 | 0 | 0 | 11,7 | 170,76 | 22,04 | 2,47 | 302,3 | 0,007 | 0 | 0,059 |
| | | 52 | гарнир | Картофель запеченный с сыром | 150 | | 3,15 | 4,5 | 17,55 | 122,85 | 0,16 | 0,11 | 25,3 | 19,5 | 0,08 | 16,26 | 94,6 | 35,32 | 15,9 | 805,4 | 0,02 | 0 | 0,05 |
| | | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,4 | 0 | 27 | 110,00 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | 41,85 | 0,002 | 0,003 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 540 | 0 | 21,77 | 18,96 | 71,25 | 548,26 | 0,64 | 0,33 | 31,47 | 55,33 | 0,24 | 115,09 | 403,04 | 118,97 | 20,14 | 1325,3 | 0,0316 | 0,0089 | 0,152 |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 540 | 0 | 24,57 | 21,42 | 65,24 | 558,31 | 0,32 | 0,31 | 31,93 | 29,5 | 0,08 | 72,61 | 456,26 | 116,21 | 21,01 | 1359,3 | 0,0316 | 0,0062 | 0,121 |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 23,33 | | | | | | | | | | | | | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 23,76 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 28 | закуска | Овурцы порционные | 60 | | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 10 | 0 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 | 117,6 | 0 | 0,0002 | 0 | |
| | | 32 | 1 блюдо | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | | 5,88 | 8,82 | 9,6 | 142,2 | 0,04 | 0,08 | 2,24 | 132,44 | 0,06 | 32,88 | 83,64 | 22,74 | 1,44 | 320,8 | 0,006 | 0 | 0,036 |
| | | 269 | 2 блюдо | Филе птицы в кисло-сладком соусе | 90 | | 13,94 | 16,18 | 5,21 | 224,21 | 0,063 | 0,11 | 2,23 | 36 | 0 | 12,82 | 113,04 | 16,74 | 1,08 | 219,35 | 0,0034 | 0,00042 | 0,09 |
| | | 65 | гарнир | Спагетти отварные с маслом | 150 | | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,02 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 |
| | | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72,00 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | 27,9 | 0,001 | 0,002 | 0 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 750 | | 30,22 | 29,54 | 88,27 | 751,52 | 0,253 | 0,264 | 10,63 | 208,44 | 0,17 | 104,01 | 377,28 | 102,19 | 6,23 | 760,93 | 0,0124 | 0,00462 | 0,138 |
| | | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,98 | | | | | | | | | | | | | |

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

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

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|------------|-------------|----------------|--|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-----------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рети. экв | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Se | F | |
| Завтрак | 27 | закуска | Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 0,06 | 0,04 | 10 | 20 | 0 | 20 | 20 | 9 | 0,5 | 214 | 0,004 | 0,0001 | 0 | |
| | 304 | горячее блюдо | Гудина из творога с изюмом с яблочным топplingом | 150 | | 21,85 | 9,82 | 39,14 | 336,5 | 0,07 | 0,25 | 1,82 | 50 | 0,26 | 177,69 | 230,56 | 32,11 | 1,94 | 301,17 | 0,088 | 0,0027 | 0,06 | |
| | 113 | гор. напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,2 | 0 | 11 | 45,6 | 0 | 0 | 2,6 | 0 | 0 | 15,64 | 8,8 | 4,72 | 0,8 | 15,34 | 0 | 0 | 0 | |
| | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 30 | | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | 27,6 | 0 | 0 | 0 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 500 | | 26,15 | 11,15 | 81,91 | 543,02 | 0,19 | 0,324 | 14,5 | 70 | 0,26 | 227,63 | 307,96 | 63,93 | 4,15 | 631,61 | 0,094 | 0,0048 | 0,072 |
| | | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 23,11 | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 24 | закуска | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0 | 16,95 | 69,00 | 0,01 | 0,03 | 19,5 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,0005 | 0,015 | |
| | 46/1 | 1 блюдо | Суп из овощей с грибами | 210 | | 2,15 | 2,28 | 13,12 | 81,67 | 0,04 | 5,3 | 290 | 0 | 22,22 | 39,64 | 17,4 | 0,66 | 200,36 | 0,0026 | 0,00016 | 0,02 | 0,021 | |
| | п/к** | 2 блюдо | Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 90 | | 15,21 | 14,04 | 8,91 | 222,75 | 0,37 | 0,15 | 0,09 | 25,83 | 0,16 | 54,18 | 117,54 | 24,8 | 1,6 | 268,38 | 0,007 | 0,0027 | 0,09 | |
| | о/о* | 2 блюдо | Гуляш (говядина) | 90 | | 18,13 | 17,05 | 3,69 | 240,96 | 0,06 | 0,13 | 1,06 | 0 | 0 | 17,03 | 176,72 | 23,18 | 2,61 | 317 | 0,007 | 0,00035 | 0,06 | |
| | 54 | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 14,55 | 208,87 | 139,99 | 4,68 | 273,8 | 0,003 | 0,005 | 0,02 | |
| | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | | 0,8 | 0,2 | 23,2 | 94,4 | 0,02 | | 4 | 0 | | 16 | 18 | 10 | 0,4 | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 840 | | | | | 762,38 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 840 | | | | | 780,59 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 32,44 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 33,22 | | | | | | | | | | | | | |

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

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

| Прием пищи | | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|------------|-------|-------------|-----------------|--|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F | |
| Завтрак | п/к** | 7 | закуска | Салат из свежих помидоров | 60 | | 0,65 | 4,92 | 2,15 | 56,86 | 0,03 | 0,02 | 15,9 | 90 | 0 | 13,57 | 16,5 | 12,52 | 0,53 | 164,66 | 0,00114 | 0,00028 | 0,01 | |
| | о/о* | 29 | закуска | Помидоры порционные | 60 | | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 80 | 0 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 174 | 0,0012 | 0,00024 | 0,01 | |
| | | 78 | 2 блюда | Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | | 14,85 | 13,32 | 5,94 | 202,68 | 0,06 | 0,11 | 3,83 | 19,5 | 0 | 20,58 | 74,39 | 22,98 | 0,95 | 204 | 0,0036 | 0,0009 | 0,9 | |
| | | 65 | вареник | Сладятти отварные с маслом | 150 | | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,02 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 160 | горячий напиток | Чай с шиповником | 200 | | 0,4 | 0,6 | 17,8 | 78,6 | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 4,01 | 9,17 | 1,33 | 0,37 | 9,3 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 | |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | п/к** | | | | Итого за прием пищи: | 540 | | 24,89 | 23,25 | 82,33 | 646,05 | 0,21 | 0,18 | 67,81 | 139,5 | 0,11 | 65,41 | 226 | 80,56 | 4,12 | 471,16 | 0,00734 | 0,00418 | 0,922 |
| | п/к** | | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 27,49 | | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | | Итого за прием пищи: | 540 | | | | 603,59 | | | | | | | | | | | | | | |
| о/о* | | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 25,68 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 13 | закуска | Маринад из моркови | 60 | | 1,2 | 4,26 | 6,18 | 67,92 | 0,03 | 0,02 | 7,44 | 930 | 0 | 24,87 | 42,95 | 26,03 | 0,76 | 199,1 | 0,002 | 0 | 0,04 | |
| | | 37 | 1 блюдо | Суп картофельный с мясом | 200 | | 6 | 5,4 | 10,8 | 115,6 | 0,1 | 0,1 | 10,7 | 162 | 0 | 33,14 | 77,04 | 27,32 | 1,02 | 565,8 | 0,006 | 0 | 0,05 | |
| | | 75 | 2 блюда | Рыба тушеная с овощами (минтай) | 90 | | 12,42 | 2,88 | 4,59 | 93,51 | 0,03 | 0,09 | 2,4 | 162 | 0,14 | 26,1 | 104,5 | 16,9 | 0,5 | 83 | 0,0009 | 0,0009 | 0,51 | |
| | | 53 | вареник | Рис отварной с маслом | 150 | | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 166,45 | 0,03 | 0,03 | 0 | 18,9 | 0,08 | 4,95 | 79,83 | 26,52 | 0,53 | 0,52 | 0 | 0,008 | 0,027 | |
| | | 104 | 3 блюда | Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый) | 200 | | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | 0,16 | 0,01 | 9,16 | 99 | 1,15 | 0,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | 41,85 | 0,002 | 0,003 | 0 | |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 40 | | 2,64 | 0,48 | 16,08 | 79,2 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 | 94 | 0,0017 | 0,0022 | 0,01 | |
| | | | | | Итого за прием пищи: | 785 | | 27,55 | 14,02 | 102,81 | 727,48 | 0,44 | 0,28 | 22,26 | 441,9 | 1,37 | 93,2 | 419,47 | 118,79 | 4,87 | 785,17 | 0,0106 | 0,0141 | 0,597 |
| | | | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 30,96 | | | | | | | | | | | | | | |

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

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

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные | | | | |
|------------|-------------|---------|---|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рзт, экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | |
| Завтрак | 134 | закуска | Фрукты в асортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0 | 16,95 | 69 | 0,01 | 0,03 | 19,5 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| | п/к* | 259 | 2 блюдо | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | | 12,39 | 10,59 | 16,84 | 167,46 | 0,042 | 0,063 | 2,88 | 73,5 | 0,021 | 12,7 | 145,39 | 71,94 | 1,22 |
| | о/о** | 81 | 2 блюдо | Курица запеченная | 90 | | 22,41 | 15,3 | 0,54 | 229,77 | 0,05 | 0,14 | 1,24 | 28,8 | 0 | 27,54 | 170,72 | 21,15 | 1,2 |
| | | 54 | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 14,55 | 208,87 | 139,99 | 4,68 |
| | | 95 | 3 блюдо | Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черномородиново-арониевый) | 200 | | 0 | 0 | 20,2 | 81,4 | 0,1 | 0,1 | 3 | 79,2 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 645 | | 22,73 | 16,05 | 104,13 | 612,42 | 0,402 | 0,333 | 25,46 | 152,7 | 0,981 | 65,45 | 438,36 | 246,63 | 10,22 |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 630 | | 32,75 | 20,76 | 87,83 | 674,73 | 0,41 | 0,41 | 23,82 | 108 | 0,96 | 80,29 | 463,69 | 195,84 | 10,2 |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 26,06 | | | | | | | | | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 28,71 | | | | | | | | | | |
| Обед | 172 | закуска | Горошек консервированный | 60 | | 1,86 | 0,12 | 4,26 | 24,6 | 0,06 | 0,11 | 6 | 1,2 | 0 | 9,6 | 31,8 | 12,6 | 0,42 | |
| | | 237 | 1 блюдо | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | | 1,8 | 5,4 | 7,2 | 84,8 | 0,03 | 0,04 | 10,08 | 104,4 | 0 | 28,34 | 33,4 | 15,66 | 0,62 |
| | п/к* | 179 | 2 блюдо | Запеканка из печени со сливочным соусом | 90 | | 11,61 | 7,02 | 2,52 | 119,43 | 0,21 | 1,55 | 77,16 | 4412,3 | 1,08 | 22,15 | 221,14 | 14,93 | 11,35 |
| | о/о** | 85 | 2 блюдо | Печень "По - строгановски" | 90 | | 13,77 | 7,74 | 3,33 | 138,15 | 0,16 | 1,38 | 6,79 | 3925,5 | 0,84 | 28,8 | 204,4 | 17,18 | 4,4 |
| | | 64 | гарнир | Макаронны отварные с маслом | 150 | | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,2 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 |
| | | 95 | 3 блюдо | Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый) | 200 | | 0 | 0 | 20 | 80,6 | 0,1 | 0,1 | 3 | 79,2 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 40 | | 2,64 | 0,48 | 16,08 | 79,2 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 785 | 0 | 27,55 | 17,38 | 110,15 | 720,28 | 0,6 | 2,05 | 96,24 | 4627,1 | 2,15 | 101,39 | 502,78 | 113,77 | 16,46 |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 785 | 0 | 29,71 | 18,1 | 110,96 | 739 | 0,55 | 1,88 | 25,87 | 4140,3 | 1,91 | 108,04 | 486,04 | 116,02 | 9,51 |
| п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 30,65 | | | | | | | | | | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,45 | | | | | | | | | | |

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

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

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|------------|-------------|----------------|---|----------|------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|-------|--------------|--------|--------------------------|--------|--------|------|--------|---------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рзпт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І |
| | 23 | закуска | Ассорти из свежих овощей | 60 | | 0,57 | 0,36 | 1,92 | 11,4 | 0,03 | 0,02 | 10,5 | 40 | 0 | 11,1 | 20,4 | 10,2 | 0,45 | 145,8 | 0,0006 |
| | 75 | 2 блюдо | Рыба тушеная с овощами | 90 | | 12,42 | 2,88 | 4,59 | 93,51 | 0,08 | 0,09 | 1,34 | 170 | 0,16 | 35,15 | 162,82 | 46,09 | 0,81 | 343,63 | 0,108 |
| | п/к* | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 173,1 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 36,36 | 85,5 | 27,8 | 1,14 | 701,4 | 0,008 |
| | о/о** | гарнир | Картофель запеченный с зеленью. | 150 | | 3,3 | 3,9 | 25,6 | 151,35 | 0,15 | 0,11 | 21 | 15,3 | 0,06 | 14,01 | 78,63 | 29,37 | 1,32 | 805,4 | 0,02 |
| | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,4 | 0 | 27 | 110,00 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | 41,85 | 0,002 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,38 | 32,55 | 0,001 |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 |
| | п/к* | | Итого за прием пищи: | 555 | | 20,49 | 11,54 | 80,52 | 506,52 | 0,36 | 0,284 | 30,07 | 231,6 | 0,26 | 113,06 | 413,57 | 126,44 | 4,5 | 1338,7 | 0,1216 |
| | о/о** | | Итого за прием пищи: | 555 | | 20,49 | 7,64 | 83,77 | 484,77 | 0,37 | 0,274 | 32,92 | 225,3 | 0,22 | 90,71 | 406,7 | 128,01 | 4,68 | 1442,7 | 0,1336 |
| | п/к* | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 21,55 | | | | | | | | | | | |
| | о/о** | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 20,63 | | | | | | | | | | | |
| Обед | 29 | закуска | Помидоры порционные | 60 | | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 80 | 0 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 174 | 0,0012 |
| | 48 | 1 блюдо | Уха с рыбой | 200 | | 7,2 | 6,4 | 8 | 117,6 | 0,1 | 0,08 | 15,44 | 96 | 0,06 | 46,04 | 100,14 | 27,04 | 0,86 | 321,4 | 0,004 |
| | 270 | 2 блюдо | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | | 24,03 | 19,83 | 1,61 | 279,17 | 0,09 | 0,17 | 1,85 | 40 | 0,01 | 23,61 | 193,21 | 24,96 | 1,67 | 300,75 | 0,00538 |
| | 54 | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 14,55 | 208,87 | 139,99 | 4,68 | 273,8 | 0,003 |
| | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (мультифрукт) | 200 | | 0 | 0 | 24,2 | 96,6 | 0,08 | | 50 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 |
| | | | Итого за прием пищи: | 740 | | 40,97 | 31,69 | 83,95 | 802,33 | 0,52 | 0,39 | 67,37 | 136,06 | 0,07 | 98,4 | 569,82 | 213,19 | 8,23 | 988,05 | 0,01498 |
| | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 34,14 | | | | | | | | | | | |

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|------------|-------------|---------|---|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рзп. экв | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F | |
| Завтрак | этик. | закуска | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | | 1,7 | 4,42 | 0,85 | 49,98 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 25,16 | 18,19 | 3,74 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | п/к* | 91 | 2 блюдо | Биточек мясной | 90 | | 17,25 | 14,98 | 7,87 | 235,78 | 0,07 | 0,12 | 0,81 | 10 | 0,02 | 24,68 | 155,37 | 19,91 | 1,72 | 234,74 | 0,00557 | 0,00091 | 0,08 |
| | о/о** | 89 | 2 блюдо | Гуляш (говядина) | 90 | | 18,13 | 17,05 | 3,69 | 240,96 | 0,06 | 0,13 | 1,06 | 0 | 0 | 17,03 | 176,72 | 23,18 | 2,61 | 317 | 0,007 | 0,00035 | 0,06 |
| | | 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 186,45 | 0,03 | 0,03 | 0 | 18,9 | 0,08 | 4,95 | 79,83 | 26,52 | 0,53 | 0,52 | 0 | 0,008 | 0,027 |
| | | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | | 0,8 | 0,2 | 23,2 | 94,4 | 0,02 | | 4 | 0 | | 16 | 18 | 10 | 0,4 | | | | |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,78 | 0,18 | 11,05 | 60,00 | 0,025 | 0,008 | 0 | 0 | 0 | 9,25 | 54,5 | 16,25 | 0,7 | 23,25 | 0,0008 | 0,002 | 0 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 502 | | 25,97 | 24,95 | 82,66 | 662,87 | 0,165 | 0,182 | 4,99 | 28,9 | 0,1 | 87,04 | 349,89 | 84,62 | 3,91 | 332,01 | 0,00837 | 0,01291 | 0,119 |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 502 | | 26,85 | 27,02 | 78,48 | 668,05 | 0,155 | 0,192 | 5,24 | 18,9 | 0,08 | 79,19 | 371,24 | 87,89 | 4,8 | 414,27 | 0,0098 | 0,01235 | 0,099 |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 28,21 | | | | | | | | | | | | | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 28,43 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 24 | закуска | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0 | 16,95 | 69,00 | 0,01 | 0,03 | 19,5 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,0005 | 0,015 |
| | | 31 | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 200 | | 5,75 | 8,79 | 8,75 | 138,04 | 0,04 | 0,07 | 5,25 | 130 | 0,07 | 33,81 | 77,47 | 20,29 | 1,29 | 275,49 | 0,00564 | 0,043 | 0,03 |
| | п/к* | 277 | | Залепанка из рыбы | 90 | | 11,61 | 6,78 | 6,37 | 133,21 | 0,08 | 0,14 | 2,57 | 170 | 0,42 | 53,76 | 162,26 | 41,32 | 1,18 | 332,9 | 0,0779 | 0,0123 | 0,36 |
| | о/о** | 148 | | Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 | | 19,71 | 15,75 | 6,21 | 245,34 | 0,03 | 0,11 | 2,4 | 173,7 | 0,21 | 27,88 | 104,45 | 17,88 | 0,49 | 88,47 | 0,11 | 0,0009 | 0,51 |
| | п/к* | 218 | гарнир | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) | 150 | | 4,15 | 10,86 | 18,64 | 189,12 | 0,15 | 0,19 | 13,76 | 400 | 0,09 | 72,21 | 101,36 | 42,65 | 1,6 | 654,75 | 0,0064 | 0,0009 | 0,05 |
| | о/о** | 22 | гарнир | Резу овощное с маслом | 150 | | 2,4 | 6,9 | 14,1 | 128,85 | 0,09 | 0,007 | 21,27 | 420 | 0,006 | 47,33 | 66,89 | 29,4 | 1,08 | 35,24 | 0,0053 | 0,0004 | 0,03 |
| | | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | 41,85 | 0,002 | 0,003 | 0 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 25 | | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | 0 | 0 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 | 91,87 | 0,0025 | 0,0025 | 0,02 |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 860 | 0 | 26,92 | 27,01 | 90,9 | 727,49 | 0,35 | 0,48 | 41,26 | 700 | 0,58 | 222,49 | 493,35 | 161,34 | 10 | 1814,5 | 0,09744 | 0,0622 | 0,475 |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 860 | 0 | 33,27 | 32,02 | 86,2 | 779,35 | 0,24 | 0,267 | 48,6 | 723,7 | 0,286 | 171,73 | 401,07 | 124,65 | 8,79 | 950,6 | 0,12844 | 0,0503 | 0,605 |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 30,96 | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 33,16 | | | | | | | | | | | | | |

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

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

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
|------------|-------------|--------|---|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Д, рзп. экв | Д, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | | |
| Завтрак | п/к* | 10 | закуска | Салат из свежих овощей | 60 | | 0,49 | 5,55 | 1,51 | 53,28 | 0,02 | 0,02 | 7,9 | 20 | 0 | 18,73 | 25,25 | 9,35 | 0,37 | 114,23 | 0 | 0 | 0 | |
| | о/о** | 28 | закуска | Овурцы порционные | 60 | | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 10 | 0 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 | 117,6 | 0 | 0,0002 | 0 | |
| | п/к* | 302 | 2 блюдо | Биточек мясной с кабачком | 90 | | 16,34 | 14,21 | 8,81 | 229,07 | 0,07 | 0,12 | 2,16 | 10 | 0,03 | 27,4 | 147,97 | 20,53 | 1,65 | 262,92 | 0,0051 | 0,00095 | 0,08 | |
| | о/о** | 88 | 2 блюдо | Мясо тушеное (говядина) | 90 | | 18 | 16,5 | 2,89 | 232,8 | 0,05 | 0,13 | 0,55 | 0 | 0 | 11,7 | 170,76 | 22,04 | 2,47 | 302,3 | 0,007 | 0 | 0,059 | |
| | | 51 | гарнир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | | 3,3 | 3,9 | 25,65 | 151,35 | 0,15 | 0,09 | 21 | 0 | 0 | 14,01 | 78,63 | 29,37 | 1,32 | 809,4 | 0,008 | 0,0006 | 0,045 | |
| | о/о** | 50 | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 173,1 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 36,36 | 85,5 | 27,8 | 1,14 | 701,4 | 0,008 | 0,002 | 0,042 | |
| | | 104 | 3 блюдо | Напиток плодово – ягодный витаминизированный (вишневый) | 200 | | 0 | 0 | 14,4 | 58,4 | 0,1 | 0,1 | 3 | 79,2 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72,00 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | 27,9 | 0,001 | 0,002 | 0 | |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 550 | | 23,4 | 24,09 | 71,07 | 622,11 | 0,39 | 0,364 | 34,14 | 109,2 | 0,99 | 78,04 | 341,25 | 86,95 | 4,64 | 1288 | 0,0161 | 0,00555 | 0,137 | |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 550 | | 25,05 | 24,79 | 61,9 | 559,21 | 0,36 | 0,404 | 27,78 | 110,8 | 1,06 | 79,76 | 370,86 | 85,94 | 5,27 | 1222,7 | 0,018 | 0,0062 | 0,113 | |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 26,47 | | | | | | | | | | | | | | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 23,80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 24 | закуска | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0 | 16,95 | 69 | 0,01 | 0,03 | 19,5 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,0005 | 0,015 | |
| | | 31 | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 200 | | 5,74 | 8,78 | 8,74 | 138,04 | 0,04 | 0,08 | 5,24 | 132,8 | 0,06 | 33,8 | 77,48 | 20,28 | 1,28 | 278,8 | 0,006 | 0 | 0,036 | |
| | п/к* | 240 | 2 блюдо | Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | | 20,17 | 20,31 | 2,09 | 274 | 0,07 | 0,18 | 1,5 | 225 | 0,42 | 157,65 | 222,58 | 26,64 | 1,51 | 237,86 | 0 | 0 | 0,1 | |
| | о/о** | 62 | 2 блюдо | Курица запеченная с сыром | 95 | | 23,47 | 16,34 | 0,57 | 243,58 | 0,05 | 0,14 | 0,95 | 28,8 | 0 | 30,95 | 180,15 | 23,6 | 1,56 | 240,57 | 0,004 | 0 | 0,14 | |
| | | 65 | Гарнир | Спагетти отварные с маслом | 150 | | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,02 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 216 | 3 блюдо | Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива) | 200 | | 0,26 | 0 | 15,46 | 62 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 | |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 830 | | 35,76 | 33,5 | 99,68 | 850,95 | 0,24 | 0,34 | 30,72 | 387,8 | 0,59 | 243,1 | 442,5 | 104,15 | 8,4 | 1027,2 | 0,0116 | 0,0035 | 0,163 | |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 835 | | 39,06 | 29,53 | 98,16 | 820,53 | 0,22 | 0,3 | 30,17 | 191,6 | 0,17 | 116,4 | 400,07 | 101,11 | 8,45 | 1029,9 | 0,0156 | 0,0035 | 0,203 | |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 36,21 | | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 34,92 | | | | | | | | | | | | | | |

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

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

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|------------|-------------|-----------------|---|--|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, ретинол, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F | |
| Завтрак | 24 | закуска | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0 | 16,95 | 69,00 | 0,01 | 0,03 | 19,5 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,0005 | 0,015 | |
| | 69 | горячее блюдо | Запеканка из творога со сушееным молоком | 150 | | 25,71 | 11,96 | 32,3 | 342,12 | 0,07 | 0,34 | 0,43 | 60 | 0,27 | 233,47 | 283,03 | 33,36 | 0,82 | 131,05 | 0,00914 | 0,031 | 0,03 | |
| | 116 | горячий напиток | Горячий шоколад | 200 | | 3,2 | 3,2 | 14,6 | 100,8 | 6,5 | 0,32 | 1,08 | 40 | 0,1 | 178,44 | 136,9 | 25,2 | 0,42 | 319,2 | 0,016 | 0,004 | 0,04 | |
| | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 20 | | 1,44 | 0,13 | 9,83 | 50,44 | 0,04 | 0,007 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | 18,4 | 0 | 0 | 0 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 540 | | 32,09 | 15,51 | 81,12 | 598,62 | 6,64 | 0,721 | 21,09 | 100 | 0,37 | 450,21 | 485,03 | 90,16 | 5,45 | 959,15 | 0,03014 | 0,0375 | 0,097 |
| | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 25,47 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 29 | закуска | Помидоры порционные | 60 | | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 80 | 0 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 174 | 0,0012 | 0,00024 | 0,01 | |
| | 30 | 1 блюдо | Щи с мясом и сметаной | 200 | | 6 | 6,28 | 7,12 | 109,74 | 0,06 | 0,08 | 9,92 | 121 | 0,008 | 37,1 | 79,6 | 21,2 | 1,2 | 329,8 | 0,006 | 0 | 0,032 | |
| | п/к* | 281 | 2 блюдо | Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе | 90 | | 12,04 | 8,3 | 9,79 | 161,84 | 0,07 | 0,1 | 0,84 | 30 | 0,26 | 84,68 | 193,13 | 35,67 | 0,82 | 250,74 | 0,0737 | 0,0108 | 0,35 |
| | о/о** | 229 | 2 блюдо | Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью | 90 | | 16,99 | 6,36 | 3,07 | 136,19 | 0,09 | 0,11 | 0,29 | 20 | 0,28 | 60,31 | 215,61 | 54,68 | 0,92 | 404,59 | 0,1449 | 0,01541 | 0,67 |
| | п/к* | 50 | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 173,1 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 36,36 | 85,5 | 27,8 | 1,14 | 701,4 | 0,008 | 0,002 | 0,042 |
| | о/о** | 51 | гарнир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | | 3,3 | 3,9 | 25,65 | 151,35 | 0,15 | 0,09 | 21 | 0 | 0 | 14,01 | 78,63 | 29,37 | 1,32 | 809,4 | 0,008 | 0,0006 | 0,045 |
| | | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (ананасовый) | 200 | | 0 | 0 | 19,6 | 78 | 0,02 | 0,02 | 8 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 266 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 50 | | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | 0,0016 | 0,003 | 7,25 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 45 | | 2,97 | 0,54 | 18,09 | 89,1 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 67,5 | 21,15 | 1,75 | 105,75 | 0,00019 | 0,0025 | 0,01 |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 795 | 0 | 28,77 | 23,44 | 103,83 | 743,68 | 0,46 | 0,39 | 51,91 | 268,6 | 0,368 | 189,59 | 473,83 | 124,82 | 6 | 1874,2 | 0,09069 | 0,01854 | 7,694 |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 795 | 0 | 33,72 | 17,6 | 100,41 | 696,28 | 0,49 | 0,37 | 54,21 | 237 | 0,288 | 142,87 | 489,44 | 145,4 | 6,28 | 2136 | 0,16189 | 0,02175 | 8,017 |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,65 | | | | | | | | | | | | | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 29,63 | | | | | | | | | | | | | | |

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

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

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|------------|-------------|---------------|---|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F | |
| Завтрак | 27 | закуска | Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 0,06 | 0,04 | 10 | 20 | 0 | 20 | 20 | 9 | 0,5 | 214 | 0,004 | 0,0001 | 0 | |
| | 197 | закуска | Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 50 | | 4,84 | 4,43 | 9,87 | 99,54 | 0,03 | 0,05 | 1,54 | 40 | 0,14 | 121,35 | 79,95 | 9,44 | 0,46 | 62,33 | 0,00026 | 0,00005 | 0 | |
| | 66 | горячее блюдо | Омлет натуральный | 150 | | 15,6 | 16,35 | 2,7 | 220,2 | 0,07 | 0,41 | 0,52 | 171,15 | 2 | 112,35 | 250,35 | 18,81 | 2,79 | 232,65 | 0,023 | 0,027 | 0,1 | |
| | 159 | гор. Напиток | Чай с облепихой | 200 | | 0,2 | 0 | 19,8 | 80 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 14,58 | 7,12 | 7,3 | 0,86 | 13,56 | 0 | 0 | 0 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 520 | | 22,58 | 21,3 | 49,41 | 485,00 | 0,18 | 0,524 | 21,34 | 231,15 | 2,14 | 275,08 | 381,42 | 52,75 | 5,07 | 596,04 | 0,02926 | 0,02915 | 0,112 |
| | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 20,64 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 13 | закуска | Маринад из моркови | 60 | | 1,2 | 4,26 | 6,18 | 67,92 | 0,03 | 0,02 | 7,44 | 930 | 0 | 24,87 | 42,95 | 26,03 | 0,76 | 199,1 | 0,002 | 0 | 0,04 | |
| | 34 | 1 блюдо | Суп гороховый с мясом | 200 | | 9 | 5,6 | 13,8 | 141 | 0,24 | 0,1 | 1,16 | 160 | 0 | 45,56 | 86,52 | 28,94 | 2,16 | 499,2 | 0,004 | 0,002 | 0,02 | |
| | п/к* | 194 | 2 блюдо | Биточек из птицы | 90 | | 16,56 | 14,22 | 11,7 | 240,93 | 0,04 | 0,08 | 0,5 | 0,36 | 0,027 | 17,35 | 113,15 | 16,15 | 0,97 | 98,28 | 0,0036 | 0,006 | 0 |
| | о/о** | 83 | 2 блюдо | Филе птицы запеченное с помидорами | 90 | | 20,25 | 11,52 | 1,35 | 189,99 | 0,07 | 0,1 | 4,84 | 29,7 | 0 | 20,53 | 74,29 | 23,03 | 0,96 | 298,8 | 0,005 | 0,006 | 0,018 |
| | | 52 | гарнир | Картофель запеченный | 150 | | 3,15 | 4,5 | 17,55 | 122,85 | 0,16 | 0,11 | 25,3 | 15 | 0,03 | 16,26 | 94,6 | 35,32 | 15,9 | 807,75 | 0,008 | 0,001 | 0,045 |
| | | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | 41,85 | 0,002 | 0,003 | 0 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 30 | | 1,71 | 0,33 | 11,16 | 54,39 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | 0 | 0 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 | 91,87 | 0,0025 | 0,0025 | 0,02 |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 775 | | 35,01 | 29,22 | 91,28 | 779,89 | 0,54 | 0,36 | 34,58 | 1105,4 | 0,057 | 142,75 | 472,98 | 150,02 | 22,42 | 1738,7 | 0,0221 | 0,0145 | 0,125 |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 775 | | 38,7 | 26,52 | 80,93 | 728,95 | 0,57 | 0,38 | 38,92 | 1134,7 | 0,03 | 145,93 | 434,12 | 156,9 | 22,41 | 1939,3 | 0,0235 | 0,0145 | 0,143 |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 33,19 | | | | | | | | | | | | | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,02 | | | | | | | | | | | | | | |

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

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
|------------|-------------|---------|---|---|------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|--------------|-------|-------|-------------|--------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|---|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэп. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F | | |
| Завтрак | 27 | закуска | Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 0,06 | 0,04 | 10 | 20 | 0 | 20 | 20 | 9 | 0,5 | 214 | 0,004 | 0,0001 | 0 | | |
| | п/к* | 90 | 2 блюдо | Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 90 | | 15,2 | 14,04 | 8,9 | 222,75 | 0,36 | 0,15 | 0,09 | 25,35 | 0,16 | 54,18 | 117,54 | 24,85 | 1,6 | 268,38 | 0 | 0 | 0,09 | |
| | о/о* | 126 | 2 блюдо | Бефстроганов (говядина) | 90 | | 18,49 | 18,54 | 3,59 | 256 | 0,15 | 0,12 | 2,01 | 0 | 0 | 41,45 | 314 | 66,49 | 5,3 | 266,67 | 0,006 | 0 | 0,05 | |
| | | 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 186,45 | 0,03 | 0,03 | 0 | 18,9 | 0,08 | 4,95 | 79,83 | 26,52 | 0,53 | 0,52 | 0 | 0,008 | 0,027 | |
| | | 95 | 3 блюдо | Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый) | 200 | | 0 | 0 | 20 | 80,40 | 0,1 | 0,1 | 3 | 79,2 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,775 | 0,175 | 11,05 | 60,00 | 0,025 | 0,008 | 0 | 0 | 0 | 9,25 | 54,5 | 16,25 | 0,7 | 23,25 | 0,0008 | 0,002 | 0 | |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 585 | | 22,215 | 19,685 | 89,24 | 634,86 | 0,595 | 0,352 | 13,17 | 143,45 | 1,2 | 95,18 | 295,87 | 84,82 | 3,79 | 579,65 | 0,0068 | 0,0121 | 0,129 | |
| | о/о* | | | Итого за прием пищи: | 585 | | 25,505 | 24,185 | 83,93 | 668,11 | 0,385 | 0,322 | 15,09 | 118,1 | 1,04 | 82,45 | 492,33 | 126,46 | 7,49 | 577,94 | 0,0128 | 0,0121 | 0,089 | |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 27,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| о/о* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 28,43 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 28 | закуска | Огурцы порционные | 60 | | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 10 | 0 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 | 117,6 | 0 | 0,0002 | 0 | | |
| | | 196 | 1 блюдо | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 200 | | 5,67 | 6,42 | 8,46 | 118,37 | 0,06 | 0,07 | 12,74 | 160 | 0 | 21,88 | 71,76 | 20,65 | 0,98 | 223,03 | 0,0229 | 0,00089 | 0,8 | |
| | п/к* | 249 | 2 блюдо | Пельмени отварные с маслом и зеленью | 157 | | 12,68 | 18,4 | 23,26 | 311,03 | 0,125 | 0,078 | 0,21 | 15,7 | 0,25 | 19,76 | 90,35 | 12,6 | 1,2 | 147,39 | 0,0017 | 0,0053 | 0,015 | |
| | о/о* | 178 | 2 блюдо | Бигос с мясом | 240 | | 25,25 | 27,65 | 13,69 | 407,86 | 0,12 | 0,23 | 39,53 | 120 | 0 | 105,63 | 268,45 | 61,76 | 4,36 | 962,29 | 0,0146 | 0,00125 | 0,09 | |
| | | 216 | 3 блюдо | Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива) | 200 | | 0,26 | 0 | 15,46 | 62 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | 41,85 | 0,002 | 0,003 | 0 | |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 40 | | 2,64 | 0,48 | 16,08 | 79,2 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 | 94 | 0,0017 | 0,0022 | 0,01 | |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 702 | | 24,92 | 25,67 | 84,71 | 687,00 | 0,325 | 0,218 | 23,35 | 185,7 | 0,25 | 84,09 | 345,41 | 89,7 | 5,4 | 624,23 | 0,0283 | 0,01159 | 0,825 | |
| | о/о* | | | Итого за прием пищи: | 785 | | 37,49 | 34,92 | 75,14 | 783,83 | 0,32 | 0,37 | 62,67 | 290 | 0 | 169,96 | 523,51 | 138,86 | 8,56 | 1439,1 | 0,0412 | 0,00754 | 0,9 | |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 29,23 | | | | | | | | | | | | | | |
| о/о* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 33,35 | | | | | | | | | | | | | | | |

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

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

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Мин | | | |
|------------|-------------|----------------|--|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мг | |
| Завтрак | этикетка | закуска | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | | 1,7 | 4,42 | 0,85 | 49,98 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 25,16 | 18,19 | 3,74 | |
| | 24 | закуска | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0 | 16,95 | 69,00 | 0,01 | 0,03 | 19,5 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | |
| | 282 | гор. Блюдо | Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком | 150 | | 14,98 | 9,99 | 31,58 | 277,67 | 0,07 | 0,25 | 1,71 | 110 | 0,23 | 166,18 | 188,14 | 27,58 | |
| | 113 | гор. напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,2 | 0 | 11 | 45,60 | 0 | 0 | 2,6 | 0 | 0 | 15,64 | 8,8 | 4,72 | |
| | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 20 | | 1,44 | 0,13 | 9,83 | 50,44 | 0,04 | 0,007 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 557 | | 20,06 | 14,76 | 77,65 | 528,95 | 0,14 | 0,311 | 23,99 | 110 | 0,23 | 245,28 | 280,23 | 67,64 |
| | | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 22,51 | | | | | | | | |
| Обед | 26 | закуска | Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 | 0,05 | 0,02 | 6 | 0 | 0 | 30 | 22 | 17 | |
| | 31 | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 200 | | 5,74 | 8,78 | 8,74 | 138,04 | 0,04 | 0,08 | 5,24 | 132,8 | 0,06 | 33,8 | 77,48 | 20,28 | |
| | п/к* | 2 блюдо | Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | | 13,03 | 8,84 | 8,16 | 156,21 | 0,06 | 0,09 | 1,65 | 40 | 0,03 | 30,88 | 112,22 | 16,48 | |
| | о/о** | 2 блюдо | Чахохбили | 90 | | 20,25 | 15,57 | 2,34 | 230,13 | 0,06 | 0,13 | 8,5 | 199,8 | 0 | 41,24 | 108,78 | 23,68 | |
| | п/к* | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 173,1 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 36,36 | 85,5 | 27,8 | |
| | о/о** | гарнир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | | 3,3 | 3,9 | 25,65 | 151,35 | 0,15 | 0,09 | 21 | 0 | 0 | 14,01 | 78,63 | 29,37 | |
| | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (персиковый) | 200 | | 0 | 0 | 22,8 | 92 | 0,04 | 0,08 | 12 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72,00 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 790 | 0 | 25,94 | 26,45 | 98,15 | 739,61 | 0,38 | 0,424 | 43,12 | 294,4 | 0,19 | 148,94 | 386,6 | 109,26 |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 790 | 0 | 33,16 | 29,28 | 95,63 | 791,78 | 0,39 | 0,434 | 52,82 | 432,6 | 0,06 | 136,95 | 376,29 | 118,03 |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,47 | | | | | | | | |
| | о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 33,69 | | | | | | | | |

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|------------|-------------|----------------|---|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F | |
| Завтрак | 26 | закуска | Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 | 0,05 | 0,02 | 6 | 0 | 0 | 30 | 22 | 17 | 0,6 | 225 | 0,008 | 0,0001 | 0,001 | |
| | п/к* | 277 | 2 блюдо | Залепанка из рыбы | 90 | | 11,61 | 6,78 | 6,37 | 133,21 | 0,08 | 0,14 | 2,57 | 170 | 0,42 | 53,76 | 162,26 | 41,32 | 1,18 | 332,9 | 0,0779 | 0,0123 | 0,36 |
| | о/о** | 146 | 2 блюдо | Рыба запеченная с сыром | 90 | | 19,26 | 3,42 | 3,15 | 120,87 | 0,06 | 0,13 | 2,27 | 17,2 | 0,28 | 36,35 | 149,9 | 21,2 | 0,7 | 38,3 | 0 | 0,0009 | 0,65 |
| | | 52 | гарнир | Картофель запеченный | 150 | | 3,15 | 4,5 | 17,55 | 122,85 | 0,16 | 0,11 | 25,3 | 15 | 0,03 | 16,26 | 94,6 | 35,32 | 15,9 | 807,75 | 0,008 | 0,001 | 0,045 |
| | | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,4 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 12,8 | 2,2 | 1,8 | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72,00 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | 27,9 | 0,001 | 0,002 | 0 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 590 | | 19,03 | 12,31 | 87,02 | 546,32 | 0,34 | 0,304 | 35,35 | 185 | 0,45 | 130,72 | 370,46 | 123,14 | 19,48 | 1467,7 | 0,0969 | 0,0174 | 0,418 |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 590 | | 26,68 | 8,95 | 83,8 | 533,98 | 0,32 | 0,294 | 35,05 | 32,2 | 0,31 | 113,31 | 358,1 | 103,02 | 19 | 1173,1 | 0,019 | 0,006 | 0,708 |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 23,25 | | | | | | | | | | | | | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 22,72 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 29 | закуска | Помидоры порционные | 60 | | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 80 | 0 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 174 | 0,0012 | 0,00024 | 0,01 | |
| | 47/1 | 1 блюдо | Суп из тыквы с зренками | 210 | | 2,32 | 2,28 | 13,15 | 82 | 0,05 | 0,05 | 3,7 | 290 | 0 | 31,13 | 45,34 | 19,01 | 0,7 | 200,23 | 0,002 | 0,0032 | 0,07 | |
| | 88 | 2 блюдо | Мясо тушеное(говядина) | 90 | | 17,99 | 16,59 | 2,87 | 232,87 | 0,05 | 0,13 | 0,56 | 40 | 0 | 11,77 | 170,77 | 22,04 | 2,48 | 298,75 | 0,00678 | 0,00028 | 0,06 | |
| | 64 | гарнир | Макароны отварные с маслом | 150 | | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,2 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | |
| | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,4 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 12,8 | 2,2 | 1,8 | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 750 | | 30,36 | 23,4 | 101,74 | 747,18 | 0,26 | 0,43 | 20,74 | 440 | 0,11 | 91,35 | 359,85 | 98,58 | 6,49 | 766,78 | 0,01258 | 0,00672 | 0,152 |
| | | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,79 | | | | | | | | | | | | | |

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

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

| | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|---------|-------------|---------|--|---|------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|-------|-------------|--------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|---------|-------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мг | Fe | К | І | Se | F | |
| Завтрак | 29 | закуска | Помидоры порционные | 60 | | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 80 | 0 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 174 | 0,0012 | 0,00024 | 0,01 | |
| | п/к* | 249 | 2 блюдо | Пельмени отварные с маслом и зеленью | 210 | | 16,96 | 24,612 | 31,122 | 416,03 | 0,168 | 0,105 | 0,29 | 21 | 0,036 | 26,43 | 120,85 | 16,86 | 1,6 | 197,15 | 0,0023 | 0,007 | 0,021 |
| | о/о** | 89 | 2 блюдо | Гуляш (говядина) | 90 | | 18,13 | 17,05 | 3,69 | 240,96 | 0,06 | 0,13 | 1,06 | 0 | 0 | 17,03 | 176,72 | 23,18 | 2,61 | 317 | 0,007 | 0,00035 | 0,06 |
| | о/о** | 65 | гарнир | Спагетти отварные с маслом | 150 | | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,02 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 |
| | | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | | 0,8 | 0,2 | 23,2 | 94,4 | 0,02 | | 4 | 0 | | 16 | 18 | 10 | 0,4 | | | | |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,4 | 0,14 | 8,80 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 510 | | 20,96 | 25,292 | 72,842 | 609,09 | 0,268 | 0,155 | 19,37 | 101 | 0,036 | 65,03 | 222,05 | 60,06 | 3,56 | 463,25 | 0,0061 | 0,01024 | 0,043 |
| | о/о** | | | Итого за прием пищи: | 540 | | 28,58 | 21,78 | 85,61 | 657,67 | 0,24 | 0,2 | 20,14 | 110 | 0,11 | 68,68 | 336,26 | 88,91 | 5,82 | 584,2 | 0,0108 | 0,00359 | 0,082 |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 25,92 | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 27,99 | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | 23 | закуска | Ассорти из свежих овощей | 60 | | 0,57 | 0,36 | 1,92 | 11,4 | 0,03 | 0,02 | 10,5 | 40 | 0 | 11,1 | 20,4 | 10,2 | 0,45 | 145,8 | 0,0006 | 0,0001 | 0,01 |
| | | 144 | 1 блюдо | Суп куриный с бульоном, помидорами и перцем | 200 | | 4,66 | 7,31 | 7,08 | 112,51 | 0,05 | 0,005 | 11,05 | 110 | 0 | 16,12 | 58,61 | 18,46 | 0,73 | 186,36 | 0,00213 | 0,00032 | 0,65 |
| п/к* | | 42 | 2 блюдо | Зразы мясная ленивая | 90 | | 18,7 | 19,2 | 7,5 | 278,28 | 0,07 | 0,1 | 1,36 | 36 | 0,11 | 25,02 | 174,5 | 21,92 | 2,04 | 188,73 | 0,0045 | 0,0018 | 0,036 |
| о/о* | | 126 | 2 блюдо | Бефстроганов (говядина) | 90 | | 18,49 | 18,54 | 3,59 | 256 | 0,15 | 0,12 | 2,01 | 0 | 0 | 41,45 | 314 | 66,49 | 5,3 | 266,67 | 0,006 | 0 | 0,05 |
| п/к* | | 218 | гарнир | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) | 150 | | 4,15 | 10,86 | 18,64 | 189,12 | 0,15 | 0,19 | 13,76 | 400 | 0,09 | 72,21 | 101,36 | 42,65 | 1,6 | 654,75 | 0,0064 | 0,0009 | 0,05 |
| о/о* | | 22 | гарнир | Рагу овощное с маслом | 150 | | 2,4 | 6,9 | 14,1 | 128,85 | 0,09 | 0,007 | 21,27 | 420 | 0,006 | 47,33 | 66,89 | 29,4 | 1,08 | 35,24 | 0,0053 | 0,0004 | 0,03 |
| | | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | 41,85 | 0,002 | 0,003 | 0 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 40 | | 2,64 | 0,48 | 16,08 | 79,2 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 | 94 | 0,0017 | 0,0022 | 0,01 |
| п/к* | | | | Итого за прием пищи: | 785 | 0 | 34,11 | 38,52 | 82,11 | 823,31 | 0,42 | 0,365 | 36,75 | 586 | 0,2 | 166,26 | 520,63 | 145,36 | 8,44 | 1312,2 | 0,01733 | 0,00832 | 0,756 |
| о/о** | | | | Итого за прием пищи: | 785 | 0 | 32,15 | 33,9 | 73,66 | 740,76 | 0,44 | 0,202 | 44,91 | 570 | 0,006 | 157,81 | 625,66 | 176,68 | 11,18 | 770,6 | 0,01773 | 0,00602 | 0,75 |
| п/к* | | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 35,03 | | | | | | | | | | | | | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,52 | | | | | | | | | | | | | | |

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

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