

СОГЛАСОВАНО:



Сосникова А.А.
(Ф.И.О.)

«15» 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«25» июля 2022 г.

**Примерное
20-дневное меню
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
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.*

Школа

отд/корп.

день 2

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Выше вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рзп.	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	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	
	54	варнир	Каша зречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,68	24,48	161,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	88,25	2,95	164,88	0,002	0,002	0,011	
	п/к*	289	2 блюдо	Запеканка из птицы с овощами	100		14,7	10,78	7,59	179,7	0,07	0,13	5,18	170	0,04	54,97	139,23	28,94	1,69	337,84	0,0072	0,00101	0,12
	о/о**	81	2 блюдо	Курица запеченная	100		24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,16	1,38	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34	267,3	0,005	0	0,15
	104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный(черносмородиновый)	200		0	0	19,2	76,8	0,16	0,1	9,18	80	0,96	0,78	0	0	0	0,24	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	25		1,42	0,27	9,3	45,32	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:	552		25,17	20,36	74,68	584,9	5,5	0,354	14,54	273,4	1,09	108,31	378,67	148,63	6,04	604,36	0,0122	0,00701	0,143
	о/о**			Итого за прием пищи:	552		35,37	26,58	67,69	660,5	5,49	0,384	10,74	135,4	1,05	83,94	429,13	143,19	5,69	533,82	0,01	0,006	0,173
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						21,50													
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						24,28														
Обед	133	закуска	Кукуруза консервированная	100		2,07	0,35	10,19	52,2	0,01	0,04	1,92	0	0	36,96	35,67	11,31	0,31	112,88	0	0,00044	0,02	
	36	1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250		6,25	10,75	15,75	184,75	0,12	0,1	12,6	120	0,065	52,47	152,6	46,2	1,47	401,8	0,005	0	0,25	
	п/к*	259	2 блюдо	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105		12,38	10,59	16,84	167,46	0,04	0,06	2,88	70	0,02	12,7	145,39	71,95	1,22	105,04	0,0064	0,00071	0,12
	о/о**	150	2 блюдо	Чахохбили	100		22,5	17,3	2,6	255,7	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,6	27,59	1,87	328,4	0,0054	0,0003	0,64
	п/к*	50	варнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009	0,002	0,05
	о/о**	51	варнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	180		3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	0,11	25,2	0	0	16,81	94,36	35,24	1,58	971,28	0,009	0,0007	0,054
	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:	885		28,19	31,48	105,76	782,39	0,38	0,374	43,66	215,92	0,265	164,06	525,66	190,51	5,7	1563,2	0,0234	0,00715	0,452
	о/о**			Итого за прием пищи:	880		38,31	38,19	91,52	844,53	0,44	0,494	49,29	225,92	0,295	180,79	578,87	146,15	6,35	1786,5	0,0224	0,00674	0,972
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						28,76													
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						31,05													

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

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

Школа

отд/корп.

день 3

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	Р, ретинол, экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	28	закуска	Огурцы порционные	100		0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0	
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная	100		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1
	о/о**	88	2 блюдо	Мясо тушеное(говядина)	100		20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,14	0,62	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75	335,9	0,008	0	0,065
		52	гарнир	Картофель запеченный с сыром	180		4,86	7,92	29,88	209,7	0,126	0,13	17,51	23,4	0,09	68,18	96,8	31,77	1,03	966,42	0,03	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:	620	0	25,4	23,98	84,72	661,76	0,656	0,39	27,69	62,1	0,27	182,23	435,1	123,84	5,69	1594,6	0,0426	0,0093	0,162
	о/о**			Итого за прием пищи:	620	0	28,5	26,81	78,04	672,96	0,306	0,36	28,21	33,4	0,09	135,13	494,24	120,71	6,66	1632,3	0,0426	0,0063	0,127
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						24,33													
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						24,74														
Обед	28	закуска	Огурцы порционные	100		0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0	
		32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	250		7,35	11,02	12	177,75	0,05	0,1	2,8	165,55	0,08	41,1	104,55	28,42	1,8	401	0,008	0	0,045
		269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100		15,49	17,98	5,79	249,12	0,07	0,12	2,48	40	0	14,24	125,49	18,6	1,2	240,39	0,00382	0,00047	0,1
		65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	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:	880		34,75	34,39	99,43	858,61	0,29	0,494	15,44	251,55	0,21	125,46	439,1	119,83	7,19	940,75	0,01482	0,00477	0,157
				Доля суточной потребности в энергии, %						31,57													

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

Школа

отд/корп.

день 4

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.	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	0,00011	0	
	304	горячее блюдо	Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	200		29,13	13,09	52,19	448,67	0,1	0,34	2,42	60	0,35	236,92	307,41	42,81	2,58	401,56	0,00117	0,036	0,008	
	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	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:	550		33,43	14,42	94,96	655,19	0,22	0,414	15,1	80	0,35	286,86	384,81	74,63	4,79	732	0,00717	0,03811	0,02
				Доля суточной потребности в энергии, %					24,09														
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	
	46	1 блюдо	Суп - овощей с гречками	262		2,56	2,71	15,61	97,23	0,06	0,04	6,31	0,34	0	26,45	47,19	20,72	0,79	238,52	0,00309	0,00019	0,03	
	п/к*	2 блюдо	Котлета мясная	100		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1	
	о/о**	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	196,35	25,76	2,9	352,22	0,00778	0,00039	0,06	
	54	варнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002	0,004	0,016	
	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	48,00	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:	932		32,04	24,99	122,58	844,75	0,79	0,36	29,99	29,04	0,18	158,31	530,54	261,03	12,9	1274	0,01869	0,01069	0,173
				Итого за прием пищи:	932		35,28	28,33	116,78	864,98	0,44	0,33	31,07	0,34	0	117,03	596,29	259,17	14,02	1328	0,01847	0,00808	0,133
				Доля суточной потребности в энергии, %					31,06														
				Доля суточной потребности в энергии, %					31,80														

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	Мg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	п/к*	7	закуска	Салат из свежих помидоров	100		1,09	8,19	3,58	94,76	0,06	0,04	26,5	150	0	22,62	27,5	20,87	0,88	274,43	0,0019	0,00047	0,02
	о/о**	29	закуска	Помидоры порционные	100		1,1	0,2	3,8	24,00	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02
		78	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100		16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	0,12	4,26	21,67	0	22,87	82,66	25,54	1,06	226,67	0,004	0,001	0,1
		65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	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:	620		28,27	28,81	92,46	751,20	0,26	0,39	78,84	207,67	0,13	79,36	256,93	95,97	4,82	603,78	0,0085	0,00447	0,132
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						27,62													
	о/о**			Итого за прием пищи:	620		28,28	20,82	92,68	680,44	0,26	0,39	77,34	187,67	0,13	70,74	255,43	95,1	4,84	619,35	0,0086	0,0044	0,132
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						25,02														
Обед		13	закуска	Маринад из моркови	100		1,86	7,12	10,04	114,37	0,05	0,06	5,48	760	0	24,08	49,59	30,7	0,9	269,62	0,00469	0,00106	0,03
		37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250		7,5	6,75	13,5	144,5	0,12	0,13	13,37	202,5	0	41,42	96,3	34,15	1,27	707,25	0,008	0	0,063
		75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100		13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,66	180	0,16	29	116,05	18,86	0,54	92,2	0,001	0,001	0,57
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032
		104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмординовый)	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
		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
				Итого за прием пищи:	905		32,02	23,65	117,59	825,70	0,46	0,39	30,77	1264,2	1,4	126,35	485,83	155,03	5,17	1203,4	0,01819	0,01656	0,715
			Доля суточной потребности в энергии, %						30,36														

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					Минеральн.				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	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	
	п/к*	259	2 блюдо	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105		12,38	10,59	16,84	167,46	0,04	0,06	2,88	70	0,02	12,7	145,39	71,95	1,22
	о/о**	81	2 блюдо	Курица запеченная	100		24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,16	1,38	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34
		54	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,68	24,48	161,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	88,25	2,95
		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	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84
		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:	685		21,47	15,7	99,17	587,22	5,42	0,314	25,46	172,6	1,07	64,1	383,14	201,4	8,77
	о/о**			Итого за прием пищи:	680		33,99	22,11	82,93	675,06	5,44	0,414	23,96	134,6	1,05	82	427,44	152,95	8,89
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						21,59									
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						24,82										
Обед	172	закуска	Горошек консервированный	100		3,1	0,2	7,1	41,00	0,11	0,18	10	2	0	16	53	21	0,7	
	237	1 блюдо	Ши вегетарианские со сметаной	250		2,12	3,47	8,97	76,8	0,05	0,05	12,61	130	0,03	43,3	48,09	20,54	0,77	
	п/к*	179	2 блюдо	Запеканка из печени со сливочным соусом	100		12,9	7,8	2,8	132,7	0,23	1,72	85,73	4902,5	1,2	24,61	245,71	16,59	12,61
	о/о**	85	2 блюдо	Печень "По - строгановски"	100		15,3	8,6	3,7	153,5	0,18	1,53	7,55	4361,7	0,93	32	227,12	19,09	4,89
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49
		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	50		3,54	0,34	22,1	120	0,05	0,02	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	18,09	89,1	0,08	0,03	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75
	п/к*			Итого за прием пищи:	925		32,37	17,21	127,3	808,58	0,71	12,12	103,34	5147,7	18,32	168,12	561,3	118,51	749,02
	о/о**			Итого за прием пищи:	925		34,77	18,01	128,2	829,38	0,66	11,93	25,16	4606,9	18,05	175,51	542,71	121,01	741,3
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						29,73										
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						30,49										

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, рзл. эке	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F		
Завтрак		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	
	п/к*	2 блюда	Биточек мясной	100		19,16	16,64	8,74	261,98	0,08	0,14	0,9	10	0,03	27,64	172,63	22,13	1,91	260,82	0,00619	0,00101	0,09		
	о/о**	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	196,35	25,76	2,9	352,22	0,00778	0,00039	0,06	
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032	
		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	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	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:	552		29,17	27,68	94,05	747,42	0,18	0,22	5,1	32,68	0,12	94,34	400,01	97,44	4,45	381,21	0,00969	0,01451	0,142	
	о/о**			Итого за прием пищи:	552		30,15	29,98	89,41	753,17	0,16	0,22	5,38	22,68	0,09	85,62	423,73	101,07	5,44	472,61	0,01128	0,01389	0,112	
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						27,48														
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						27,69															
Обед		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		
		1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250		7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,85	25,35	1,6	348,5	0,008	0	0,045		
	п/к*	277	2 блюдо	Запеканка из рыбы	100		12,9	7,53	7,07	148,2	0,09	0,15	2,85	190	0,46	59,73	180,29	45,91	1,31	369,89	0,086	0,01366	0,4	
	о/о**	148	2 блюдо	Рыба запеченная под сыром - овощной шапкой	100		21,9	17,5	6,9	272,6	0,03	0,12	2,67	193	0,23	30,98	116,05	19,87	0,54	98,3	0,12	0,001	0,57	
	п/к*	218	гарнир	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180		5,29	14,5	20,93	235,66	0,18	0,26	17,4	620	0,09	101,67	125,71	55,9	2,11	767,19	0,0071	0,0012	0,06	
	о/о**	22	гарнир	Раву овощное с маслом	180		2,88	8,28	16,92	154,62	0,11	0,072	38,28	468	0,11	56,79	80,26	35,29	1,29	367,3	0,005	0,0007	0,036	
		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	108,00	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:	950		30,77	33,58	96,06	823,53	0,4	0,59	46,48	976	0,63	266,36	555,11	184,24	10,95	2037	0,1086	0,02086	0,54	
	о/о**			Итого за прием пищи:	950		37,36	37,33	91,88	866,89	0,27	0,372	67,18	827	0,42	192,73	445,42	137,59	9,36	1365,5	0,1405	0,0077	0,686	
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %			25,48	19,08	75,13	30,28	0,22	0,33	29,08	356	0,54	164,69	429,4	128,34	8,84	1269,8	0,1015	0,01966	0,48	
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						31,87														

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		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
Завтрак	п/к*	10	закуска	Салат из свежих огурцов	100		0,8	8,1	2	83,8	0,03	0,04	13,17	40	0	31,22	42,09	15,59	0,62	190,32	0,0001	0,0004	0	
	о/о**	28	закуска	Огурцы порционные	100		0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0	
	п/к*	302	2 блюдо	Биточек мясной с кабачком	100		18,16	15,79	9,79	254,52	0,08	0,14	2,4	10	30	30,44	164,41	22,82	1,84	292,13	0,0057	0,00106	0,09	
	о/о**	88	2 блюдо	Мясо тушеное	100		20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,14	0,62	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75	335,9	0,008	0	0,065	
	о/о**	51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	180		3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	0,11	25,2	0	0	16,81	94,36	35,24	1,58	971,28	0,009	0,0007	0,054	
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009	0,002	0,05	
		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:	630	0	26,19	33,68	73,71	712,7	0,42	0,454	40,43	155,12	31,14	123,19	398,5	99,46	5,12	1425,5	0,0178	0,00746	0,152	
	о/о**			Итого за прием пищи:	430	0	27,93	23,64	70,8	617,28	0,42	0,424	38,9	89,2	0,96	70,81	415,5	101,43	6,23	1604,6	0,02	0,005	0,131	
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26,20														
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						22,69															
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	250		7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,85	25,35	1,6	348,5	0,008	0	0,045	
	п/к*	240	2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	100		22,42	22,57	2,33	304,45	0,08	0,21	1,67	250	0,47	175,17	247,32	29,61	1,68	264,29	0,0051	0,003	0,12	
	о/о**	82	2 блюдо	Курица запеченная с сыром	105		27,49	23,31	0,79	321,08	0,1	0,19	1,22	50	0,06	64,65	233,36	26,7	1,75	299,57	0,0053	0,00001	0,17	
		65	Гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	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:	920		40,73	38,76	110,14	960,64	0,27	0,57	32,2	452	0,68	271,68	498,27	116,69	9,13	1123,5	0,0187	0,0065	0,192	
	о/о**			Итого за прием пищи:	925		45,8	39,5	108,6	977,27	0,29	0,55	31,75	252	0,27	161,16	484,31	113,78	9,2	1158,8	0,0189	0,00351	0,242	
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						35,32														
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						35,93														

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, мкг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	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 сащенным молоком	200		34,28	15,94	43,07	456,16	0,09	0,46	0,57	80	0,36	311,3	377,37	44,48	1,09	174,73	0,0121	0,041	0,05	
	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:	590		40,66	19,49	91,89	712,66	6,66	0,841	21,23	120	0,46	528,04	579,37	101,28	5,72	1002,8	0,0331	0,0475	0,117
			Доля суточной потребности в энергии, %						26,20														
Обед	29	закуска	Помидоры порционные	100		1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02	
	30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250		7,5	7,85	8,9	137,17	0,07	0,064	12,4	96,8	0,006	46,37	99,5	26,5	1,5	0,26	0,005	0	0,026	
	п/к*	2 блюдо	Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе	100		13,38	9,22	10,88	179,82	0,08	0,11	0,93	40	0,29	94,09	214,59	39,63	0,91	278,6	0,082	0,01205	0,39	
	о/о**	2 блюдо	Рыба запеченная под сливочным соусом с зеленью	100		18,88	7,07	3,41	151,32	0,11	0,13	0,32	30	0,31	67,02	239,57	60,76	1,02	449,54	0,16	0,017	0,74	
	п/к*	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009	0,002	0,05	
	о/о**	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	180		3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	0,11	25,2	0	0	16,81	94,36	35,24	1,58	971,28	0,009	0,0007	0,054	
	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		3,54	0,34	22,1	120	0,05	0,02	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4	46,5	0,002	0,003	0	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	18,09	89,1	0,08	0,03	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75	105,75	0,0017	0,0022	0,01	
	п/к*			Итого за прием пищи:	925		32,45	27,51	110,19	835,81	0,52	0,424	68,11	308,72	0,476	229,64	619,19	173,13	7,82	1828,8	0,1017	0,01965	0,496
	о/о**			Итого за прием пищи:	925		37,95	20,68	106,68	781,21	0,57	0,414	70,92	272,8	0,316	175,75	635,93	196,15	8,15	2129,3	0,1797	0,0233	0,85
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						30,73													
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						28,72														

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, рзл. эвг	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	2,14	0,004	0,00011	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	121,4	79,95	9,44	0,46	62,23	0,0003	0,00005	0	
	66	горячее блюдо	Омлет натуральный	200		20,8	21,8	3,6	293,6	0,1	0,54	0,7	228,2	2,66	149,8	333,8	25,08	3,72	310,2	0,03	0,036	0,136	
	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:	570		27,78	26,75	50,31	558,4	0,21	0,654	21,52	288,2	2,8	312,58	464,87	59,02	6	673,49	0,0363	0,03816	0,148
			Доля суточной потребности в энергии, %						20,53														
Обед	13	закуска	Маринад из моркови	100		2	7,1	10,3	113,2	0,06	0,04	12,4	1550	0	41,46	71,59	43,39	1,28	331,9	0,004	0,0002	0,04	
	34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250		11,25	7	17,25	176,25	0,3	0,13	1,45	200	0	56,95	108,15	36,17	2,7	624	0,005	0,003	0,03	
	п/к*	2 блюдо	Биточек из птицы	100		18,4	15,8	13	267,7	0,04	0,09	0,56	40	0,03	19,28	125,72	17,94	1,08	109,2	0,004	0,007	0	
	о/о**	2 блюдо	Филе птицы запеченное с помидорами	100		22,72	22,13	1,77	299,16	0,1	0,18	3,08	60	0,04	37,78	191,27	27	1,71	314,68	0,00641	0,00028	0,15	
	52	варнир	Картофель запеченный	180		3,78	5,4	21,06	147,42	0,18	0,12	16,79	0	0	20,03	106,3	42,12	1,65	990,05	0,009	0,0005	0,05	
	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	20		1,42	0,14	8,84	48,00	0,02	0,005	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0005	0,0015	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:	870		38,19	35,66	88,89	833,63	0,62	0,409	31,36	1790	0,03	165,48	487,02	164,9	8,53	2147,9	0,0245	0,0142	0,132
	о/о**			Итого за прием пищи:	870		42,51	41,99	77,66	865,09	0,68	0,499	33,88	1810	0,04	183,98	552,57	173,96	9,16	2353,4	0,02691	0,00748	0,282
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						30,65													
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						31,80														

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	В12, 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		
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	100		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1	
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	100		20,54	20,6	3,99	284,44	0,07	0,16	1,2	10	0,04	35,98	209,89	27,04	2,86	367,2	0,0096	0,0003	0,07	
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032	
		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	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	25		1,42	0,27	9,3	45,32	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:	635		25,21	22,32	100,76	717,96	0,65	0,384	13,18	150,58	1,23	104,04	335,79	96,14	4,21	614,22	0,015	0,0161	0,144	
	о/о*			Итого за прием пищи:	635		28,85	27,32	94,85	754,9	0,31	0,374	14,28	131,88	1,09	79,82	415,08	95,56	5,29	683,22	0,0166	0,0134	0,114	
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26,40														
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						27,75															
Обед	28	закуска	Огурцы порционные	100		0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0		
		196	1 блюдо	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250		7,09	8,02	10,58	147,96	0,08	0,09	15,93	190	0	27,35	89,58	25,81	1,23	278,79	0,0029	0,0011	1	
	п/к*	249	2 блюдо	Пельмени отварные с маслом и зеленью	210		16,97	24,61	31,13	416,03	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120,86	16,87	1,62	197,14	0,0023	0,0072	0,02	
	о/о*	178	2 блюдо	Бивос с мясом	280		29,46	32,25	15,97	475,87	0,14	0,27	46,18	140	0	123,23	313,19	72,05	5,08	1122,7	0,017	0,0015	0,1	
		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	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:	830		29,63	33,31	88,06	789,61	0,35	0,28	30,73	230	0,33	102,33	380,54	96,18	5,32	806,01	0,0096	0,0141	1,04	
	о/о*			Итого за прием пищи:	900		42,12	40,95	72,9	849,45	0,32	0,45	76,61	340	0	199,13	572,87	151,36	8,78	1731,5	0,0244	0,0084	1,12	
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						29,03														
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						31,23															

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	Р, ретинол, экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	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	0,01	
	п/к*	277	2 блюда	Залепокка из рыбы	100		12,9	7,53	7,07	148,2	0,09	0,15	2,85	190	0,46	59,73	180,29	45,91	1,31	369,89	0,086	0,01366	0,4
	о/о**	146	2 блюда	Рыба запеченная с сыром	100		21,4	3,8	3,5	134,3	0,09	0,1	1,49	19	0,18	39,07	180,91	51,21	0,89	381,81	0,12	0,013	0,56
		52	гарнир	Картофель запеченный	180		3,78	5,4	21,06	147,42	0,192	0,13	30,3	18	0,03	19,5	113,52	42,38	19,08	969,3	0,009	0,001	0,054
		98	3 блюда	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	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:	630		20,95	13,96	91,23	585,88	0,432	0,354	39,23	208	0,49	143,78	503,31	162,24	23,55	1707,4	0,108	0,02176	0,476
	о/о**			Итого за прием пищи:	630		29,45	10,23	87,66	571,98	0,432	0,304	37,87	37	0,21	123,12	503,93	167,54	23,13	1719,4	0,142	0,0211	0,636
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						21,54													
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						21,03														
Обед	29	закуска	Помидоры порционные	100		1,1	0,2	3,8	24,00	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02	
	47	1 блюдо	Суп из тыквы с гречками	262		2,9	2,85	16,41	102,31	0,07	0,07	4,62	360	0	28,84	56,57	23,72	0,88	249,81	0,0025	0,0004	0,09	
	88	2 блюда	Мясо тушеное(говядина)	100		20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,14	0,62	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75	335,9	0,008	0	0,065	
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0	
	98	3 блюда	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		1,44	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:	882		34,72	26,69	115,94	850,09	0,34	0,481	31,72	526	0,13	98,7	393,11	115,14	7,43	969,49	0,0145	0,0028	0,187
				Доля суточной потребности в энергии, %						31,25													

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	29	закуска	Помидоры порционные	100		1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02	
	п/к*	249	2 блюда	Пельмени отварные с маслом и зеленью	210		16,97	24,61	31,13	416,03	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120,86	16,87	1,62	197,14	0,0023	0,00718	0,02
	о/о*	89	2 блюда	Гуляш (говядина)	100		20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	196,35	25,76	2,9	352,22	0,0078	0,00039	0,06
	о/о*	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0
		107	3 блюда	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		1,42	0,14	8,84	48,00	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		21,43	25,37	74,41	618,69	0,3	0,174	29,38	160	0,33	74,33	254,26	74,57	4,22	588,54	0,0073	0,01158	0,052
	о/о*			Итого за прием пищи:	620		32,34	24,56	95,62	738,77	0,28	0,414	30,26	166	0,13	82,48	399,75	110,49	6,99	744,9	0,0128	0,00479	0,092
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						22,75													
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						27,16														
Обед	23	закуска	Ассорти из свежих овощей	100		0,4	0,1	2,8	17	0,04	0,04	17,5	70	0	18,5	34	17	0,75	243	0,001	0,0003	0,01	
		144	1 блюдо	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250		5,82	9,14	8,85	140,64	0,06	0,06	13,81	130	0	20,15	73,26	23,08	0,91	232,95	0,0026	0,0004	0,81
	п/к*	42	2 блюда	Зрза мясная пеневая	100		20,79	21,33	8,36	309,3	0,08	0,11	1,51	40	0,12	27,78	193,95	24,36	2,27	209,7	0,005	0,002	0,04
	о/о**	126	2 блюда	Бефстроанов (свинина)	100		15,9	32	5,2	372,8	0,5	0,17	1,2	10	0,49	35,01	204,09	31,87	2,09	357,98	0,003	0,02	0,01
	п/к*	218	гарнир	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180		5,29	14,5	20,93	235,66	0,18	0,26	17,4	620	0,09	101,67	125,71	55,9	2,11	767,19	0,0071	0,0012	0,06
	о/о**	22	гарнир	Раву овощное с маслом	180		2,88	8,28	16,92	154,62	0,11	0,072	38,28	468	0,11	56,79	80,26	35,29	1,29	367,3	0,005	0,0007	0,036
		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	108,00	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	0,05	0,06	0,2	0	0	17	60	20,5	1,15	183,75	0,005	0,005	0,03
	п/к*			Итого за прием пищи:	900		37,11	45,65	81,13	900,72	0,46	0,55	50,5	860	0,21	215,31	592,68	174,17	9,25	1679,1	0,0227	0,0119	0,95
	о/о**			Итого за прием пищи:	900		29,81	50,1	73,96	883,18	0,81	0,422	71,07	678	0,6	177,66	557,37	161,07	8,25	1427,5	0,0186	0,0294	0,896
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						33,11													
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						32,47													

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