

СОГЛАСОВАНО  
Директор НМБОУ "Гимназия №11"



УТВЕРЖДАЮ:



Т.В.  
2022г.

Примерное 24 дневное меню обедов для  
льготных категорий детей  
(малообеспеченные и опекаемые)  
питающихся в образовательных  
учреждениях

день 1

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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
504	2 блюдо	Плов с мясом(свинина)	250	26,9	33,16	40,37	567,08	0,1	0,19	1,33	160	0	22,6	299,75	56,55	3,78	461,65	0,01	0,00775	0,1
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	59,48	0	0	1,4	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>35,9</b>	<b>39,98</b>	<b>86,99</b>	<b>857,22</b>	<b>0,26</b>	<b>0,306</b>	<b>53,25</b>	<b>291</b>	<b>0,008</b>	<b>118,1</b>	<b>457,95</b>	<b>111,75</b>	<b>6,04</b>	<b>965,05</b>	<b>0,0169</b>	<b>0,00885</b>	<b>0,282</b>

день 2

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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
84	2 блюдо	Котлета из птицы	90	16,69	13,86	10,69	234,91	0,08	0,12	1,08	20	0,04	26,61	140,63	18,5	1,21	197,66	0,004	0,001	0,1
51	гарнир	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
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>29,12</b>	<b>31,03</b>	<b>91,62</b>	<b>768,38</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>43,6</b>	<b>1046</b>	<b>0,092</b>	<b>134,57</b>	<b>467,69</b>	<b>140,36</b>	<b>15,71</b>	<b>1555,46</b>	<b>0,019</b>	<b>0,0036</b>	<b>0,385</b>

день 3

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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
295	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощным салатом	90	14,07	14,61	1,23	193,69	0,06	0,11	4,44	80	0,01	22,04	118,58	16,91	1,1	184,39	0,003	0,00015	0,36
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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>31,31</b>	<b>24,59</b>	<b>92,95</b>	<b>723,94</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>25,14</b>	<b>273,2</b>	<b>0,12</b>	<b>104,93</b>	<b>369,16</b>	<b>108,86</b>	<b>5,03</b>	<b>1217,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00315</b>	<b>0,43</b>

день 4

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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
89	2 блюдо	Гуляши	45	9,065	8,52	1,84	120,48	0,03	0,065	0,53	0	0	8,51	88,36	11,59	1,305	158,5	0,0035	0,0002	0,03
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
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>33,73</b>	<b>28,49</b>	<b>85,34</b>	<b>738,86</b>	<b>0,38</b>	<b>0,316</b>	<b>31,34</b>	<b>100,5</b>	<b>0</b>	<b>108,98</b>	<b>530,63</b>	<b>245,03</b>	<b>15,72</b>	<b>1288,88</b>	<b>0,0176</b>	<b>0,00685</b>	<b>0,113</b>

день 5

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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
182	2 блюдо	Рыба запеченная с помидорами и сыром	45	9,305	2,66	1,44	66,52	0,05	0,06	0,67	15	0,16	62,875	122,776	28,08	0,485	202,35	0,069	0,0074	0,325
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
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>32,04</b>	<b>19,61</b>	<b>87,59</b>	<b>669,69</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>45,98</b>	<b>191,34</b>	<b>0,46</b>	<b>215,63</b>	<b>524,122</b>	<b>145,67</b>	<b>4,34</b>	<b>923,16</b>	<b>0,1463</b>	<b>0,02604</b>	<b>0,863</b>

день 6

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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	I	Se	F
126	2 блюдо	Бефстроганов	45	9,25	9,27	1,79	128	0,075	0,06	1,005	0	0	20,73	157	33,25	2,65	133,33	0,003	0	0,025
210	гарнир	Пюре из гороха с маслом	150	13,95	4,65	31,95	224,85	0,57	0,09	0	18,9	0,075	75,03	171,19	3,4	0,66	549,6	0,006	0,014	0,024
101	3 блюдо	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	0,04	140	100	0	21,6	3,4	29,25	1,26	8,68	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>22,28</b>	<b>13,82</b>	<b>87,1</b>	<b>808,24</b>	<b>0,84</b>	<b>0,326</b>	<b>157,75</b>	<b>238,9</b>	<b>0,075</b>	<b>191,71</b>	<b>640,52</b>	<b>152,45</b>	<b>9,79</b>	<b>1227,68</b>	<b>0,01679</b>	<b>0,01523</b>	<b>0,124</b>

день 7

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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	I	Se	F
89	2 блюдо	Гуляши	45	9,065	8,52	1,84	120,48	0,03	0,065	0,53	0	0	8,51	88,36	11,59	1,305	158,5	0,0035	0,0002	0,03
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
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>26,96</b>	<b>28,01</b>	<b>87,1</b>	<b>716,61</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>53,14</b>	<b>133,3</b>	<b>0,08</b>	<b>112,42</b>	<b>390,35</b>	<b>105,86</b>	<b>5,1</b>	<b>769,42</b>	<b>0,0483</b>	<b>0,01045</b>	<b>0,257</b>

день 8

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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	I	Se	F
85	2 блюдо	Печень "По - строгановски"	90	13,81	7,8	7,21	154,13	0,18	1,37	10,33	3,92	0,96	16,17	221,57	14,02	4,8	194,11	0,00491	0,0275	0
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
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>28,11</b>	<b>24,82</b>	<b>73,46</b>	<b>642,67</b>	<b>0,47</b>	<b>1,69</b>	<b>39,81</b>	<b>156,72</b>	<b>1,13</b>	<b>126,15</b>	<b>522,1</b>	<b>108,04</b>	<b>9,71</b>	<b>1652,13</b>	<b>0,02055</b>	<b>0,0765</b>	<b>0,092</b>

день 9

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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	I	Se	F
227	гарнир	Каши гречневая рассыпчатая 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
152	2 блюдо	Котлета мясная	90	17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72	234,74	0,005	0,0009	0,08
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>31,4</b>	<b>29,68</b>	<b>75,45</b>	<b>700,15</b>	<b>0,42</b>	<b>0,306</b>	<b>73,69</b>	<b>1055,56</b>	<b>0,16</b>	<b>111,11</b>	<b>451,93</b>	<b>159,52</b>	<b>6,36</b>	<b>911,24</b>	<b>0,0136</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,329</b>

день 10

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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	I	Se	F
67	горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	0,07	0,57	0,61	390	2,66	268,68	323,68	23,86	2,74	213,9	0,003	0,035	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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>27,79</b>	<b>24,98</b>	<b>48,6</b>	<b>540,65</b>	<b>0,21</b>	<b>0,866</b>	<b>41,29</b>	<b>441,6</b>	<b>2,72</b>	<b>551,14</b>	<b>579,16</b>	<b>92,3</b>	<b>5,18</b>	<b>696,58</b>	<b>0,0199</b>	<b>0,0401</b>	<b>0,196</b>

день 11

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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	I	Se	F
91	2 блюдо	Биточек мясной	90	17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72	234,74	0,00557	0,00091	0,08
227	гарнир	Каши гречневая рассыпчатая 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
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>23,8</b>	<b>19,22</b>	<b>60,27</b>	<b>512,43</b>	<b>0,23</b>	<b>0,206</b>	<b>4,81</b>	<b>29,5</b>	<b>0,1</b>	<b>56,2</b>	<b>326,84</b>	<b>116,45</b>	<b>5,14</b>	<b>390,74</b>	<b>0,00817</b>	<b>0,00391</b>	<b>0,089</b>

день 12

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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	I	Se	F
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
124	Гарнир	Каши пшеничная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	0,11	0,02	0	0	0	10,49	86	30,56	0,99	80,4	0,003	0,001	0,02
103	3 блюдо	Компот фруктово-ягодный	200	0,2	0	15,02	61,6	0	0,004	9,24	0	0	17,64	5,06	2,86	0,12	46	0	0	0,002
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>37,71</b>	<b>29,97</b>	<b>84,49</b>	<b>767,55</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>25,81</b>	<b>190,8</b>	<b>0</b>	<b>133,98</b>	<b>488,58</b>	<b>137,77</b>	<b>5,98</b>	<b>940,48</b>	<b>0,015</b>	<b>0,004</b>	<b>0,21</b>

день 13

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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	I	Se	F
80	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	0,1	3,38	19,5	0	20,58	74,39	22,98	0,95	204	0	0	0,09
54	Гарнир	Каши 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
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>31,45</b>	<b>25,16</b>	<b>91,54</b>	<b>723,98</b>	<b>0,45</b>	<b>0,326</b>	<b>52,18</b>	<b>209,5</b>	<b>0</b>	<b>130,33</b>	<b>438,06</b>	<b>220,17</b>	<b>7,49</b>	<b>1117,62</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0081</b>	<b>0,3</b>

день 14

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	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	I	Se	F
89	2 блюдо	Гуляш	45	9,065	8,52	1,84	120,48	0,03	0,065	0,53	0	0	8,51	88,36	11,59	1,305	158,5	0,0035	0,0002	0,03
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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>31,72</b>	<b>30,02</b>	<b>80,63</b>	<b>727,45</b>	<b>0,36</b>	<b>0,246</b>	<b>15,46</b>	<b>261,8</b>	<b>1,32</b>	<b>72,04</b>	<b>356,14</b>	<b>78,99</b>	<b>5,7</b>	<b>615,5</b>	<b>0,0136</b>	<b>0,00135</b>	<b>0,096</b>

день 15

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
-------------	--------	--------------------	----------	---------------------	--	--	-------------------------------	--------------	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	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
182	2 блюдо	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61	5,33	2,89	133,04	0,1	0,12	1,34	30	0,32	125,75	245,552	56,16	0,97	404,63	0,138	0,01494	0,65
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
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	1,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>460</b>	<b>32,91</b>	<b>25,21</b>	<b>81,72</b>	<b>684,58</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>41,61</b>	<b>278,6</b>	<b>0,428</b>	<b>233,81</b>	<b>483,352</b>	<b>133,16</b>	<b>8,06</b>	<b>1937,33</b>	<b>0,1536</b>	<b>0,01994</b>	<b>7,974</b>

день 16

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	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
295	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощным салатом	90	14,07	14,61	1,23	193,69	0,06	0,11	4,44	80	0,01	22,04	118,58	16,91	1,1	184,39	0,003	0,00015	0,36
227	гарнир	Каши гречневая рассыпчатая 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
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	1,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>460</b>	<b>23,68</b>	<b>23,12</b>	<b>52,28</b>	<b>520,54</b>	<b>0,235</b>	<b>0,268</b>	<b>12,54</b>	<b>155,5</b>	<b>0,23</b>	<b>171,21</b>	<b>357,95</b>	<b>111,95</b>	<b>4,41</b>	<b>624,24</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,00415</b>	<b>0,369</b>

день 17

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	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
221	2 блюдо	Биточек из птицы с сыром	90	18,52	15,91	10,69	261,15	0,08	0,14	1,11	30	0,1	79,52	173	20,9	1,29	206,55	0,0043	0,0011	0,1
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
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	266	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	0,001	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>460</b>																	

день 18

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	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
66	горячее блюдо	Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	0,21	0,22	11,16	24	0	37,65	237,07	53,66	3,04	971,5	0,014	0,0005	0,12
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	1,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>460</b>	<b>22,28</b>	<b>9,02</b>	<b>52,88</b>	<b>554,64</b>	<b>0,25</b>	<b>0,246</b>	<b>19,16</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>45,05</b>	<b>280,67</b>	<b>66,66</b>	<b>3,6</b>	<b>1256,1</b>	<b>0,0146</b>	<b>0,0015</b>	<b>0,12</b>

день 19

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	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
177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76	13,35	1,61	190,46	0,06	0,11	1,7	117	0,009	22,18	132,24	19,46	1,14	222,69	0,0043	0,0002	0,1
54	Гарнир	Каши 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
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	1,4	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

		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>31,16</b>	<b>24,79</b>	<b>91,86</b>	<b>721,56</b>	<b>0,4</b>	<b>0,316</b>	<b>39,9</b>	<b>233,5</b>	<b>0,009</b>	<b>100,57</b>	<b>478,49</b>	<b>237,23</b>	<b>13,45</b>	<b>1459,89</b>	<b>0,0149</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,153</b>
--	--	-----------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------	----------------	---------------	---------------	--------------

день 20

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	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	I	Se	F
235	закуска	Икра овощная	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,005	0,02	2,1	45	0	12,9	9,3	4,5	0,21	91,5	0,0005	0,0001	0,04
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
148	2 блюда	Рыба запеченная под сыром - 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
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>36,48</b>	<b>37,32</b>	<b>73,98</b>	<b>784,92</b>	<b>0,4</b>	<b>0,43</b>	<b>45,75</b>	<b>308</b>	<b>0,01</b>	<b>107,66</b>	<b>432,88</b>	<b>110,15</b>	<b>5,27</b>	<b>2227,1</b>	<b>0,021</b>	<b>0,003</b>	<b>0,335</b>

день 21

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	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	I	Se	F
287	2 блюда	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	14,03	11,56	9,77	200,41	0,07	0,12	3,47	40	0,03	26,13	121,76	21,04	1,27	263,55	0,004	0,0014	0,08
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
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>29,15</b>	<b>24,8</b>	<b>102,27</b>	<b>764,10</b>	<b>0,32</b>	<b>0,52</b>	<b>58,71</b>	<b>312,8</b>	<b>0,2</b>	<b>119,08</b>	<b>339,98</b>	<b>94,35</b>	<b>4,74</b>	<b>1030,35</b>	<b>0,0113</b>	<b>0,0035</b>	<b>0,266</b>

день 22

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	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	I	Se	F
88	2 блюда	Мясо тушеное	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
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
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>30,02</b>	<b>32,36</b>	<b>86,64</b>	<b>717,65</b>	<b>0,18</b>	<b>0,236</b>	<b>24,57</b>	<b>218,9</b>	<b>0,08</b>	<b>76,37</b>	<b>404,68</b>	<b>101,7</b>	<b>5,68</b>	<b>552,96</b>	<b>0,03028</b>	<b>0,01017</b>	<b>0,887</b>

день 23

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	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	I	Se	F
152	2 блюда	Котлета мясная	90	17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72	234,74	0,005	0,0009	0,08
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
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	1,4	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>28,42</b>	<b>27,69</b>	<b>84,62</b>	<b>709,37</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>41,92</b>	<b>171,6</b>	<b>0,12</b>	<b>126,45</b>	<b>391,43</b>	<b>103,32</b>	<b>8,54</b>	<b>1537,18</b>	<b>0,01928</b>	<b>0,00755</b>	<b>0,177</b>

день 24

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
-------------	--------	-------------------	----------	---------------------	--	--	-------------------------------	--------------	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--	--	--

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
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
148	2 блюдо	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	45	9,85	7,87	3,1	122,67	0,015	0,055	1,2	86,85	0,1	13,94	52,22	8,94	0,245	44,23	0,055	0,0004	0,25
55	гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0,03	0	0	0	19,16	158,46	19,62	0,87	86,82	0	0,024	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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>34,56</b>	<b>30,78</b>	<b>81,19</b>	<b>752,63</b>	<b>0,21</b>	<b>0,244</b>	<b>13,79</b>	<b>1213,7</b>	<b>0,21</b>	<b>118,4</b>	<b>506,95</b>	<b>120,12</b>	<b>4,8</b>	<b>775,22</b>	<b>0,1183</b>	<b>0,02978</b>	<b>0,614</b>