

СОГЛАСОВАНО:

Директор НМБОУ "Гимназия №11"

*Л.А. Цветкова*



Л.А. Цветкова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «КДП»

Вахрамеева Т.В.

2022г.



Примерное 24 дневное меню  
обедов для льготных категорий детей  
(многодетные) питающихся в образовательных  
учреждениях

день 1

№ 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
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
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
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
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>770</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 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
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
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
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
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0	0	16	18	10	0,4				
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</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 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
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	438,6	0	0,001	0,02
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
295	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощным чатни	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
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0	0	16	18	10	0,4				
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</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 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
138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	0,04	10,7	100,5	0	32,44	77,28	51,28	3,77	261,8	0,004	0	0,018
89	2 блюдо	Гуляш	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	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
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</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	Mg	Fe	К	I	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
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
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
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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</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
9	закуска	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	0	9,87	0	0	30,16	38,72	19,49	1,11	11,86	0	0	0
236	1 блюдо	Суп куриный овощной	200	4,87	4,77	10,9	105,71	0,08	0,07	5,87	120	0	16,07	69,61	20,82	0,9	372,27	0,00419	0,00023	0,05
126	2 блюдо	Бефстроганов	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
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
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	0	4	0	0	16	18	10	0,4				
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	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
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>770</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
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
89	2 блюдо	Гуляш	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	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	0	4	0	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</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
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	438,6	0	0,001	0,02
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
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
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	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</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 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
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
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	0	0,2
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
107	3 блюдо	Сок фруктовый	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	0,001	0
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</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 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
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
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
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	375	0,005	0,0002	0,16
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	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>760</b>	<b>41,88</b>	<b>29,82</b>	<b>82,91</b>	<b>774,62</b>	<b>0,49</b>	<b>0,506</b>	<b>41,09</b>	<b>240</b>	<b>0,12</b>	<b>138,18</b>	<b>406,33</b>	<b>104,51</b>	<b>6,54</b>	<b>1049,58</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0033</b>	<b>0,33</b>

день 11

№ 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
24	закуска	Фрукты в ассортименте	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
635	1 блюдо	Суп куриный с домашней лапшой	200	5,09	4,98	7,88	96,7	0,03	0,04	0,75	120	0,07	16,08	50,76	9,92	0,59	84,66	0,00154	0,0014	0,03
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
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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>32,69</b>	<b>29,04</b>	<b>96,48</b>	<b>786,54</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>44,8</b>	<b>315,3</b>	<b>0,38</b>	<b>136,97</b>	<b>373,31</b>	<b>108,35</b>	<b>7,18</b>	<b>1333,38</b>	<b>0,12454</b>	<b>0,0078</b>	<b>0,597</b>

день 12

№ 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
9	закуска	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	0	9,87	0	0	30,16	38,72	19,49	1,11	11,86	0	0	0
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
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	Каша 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
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</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	Мg	Fe	К	І	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
33	1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	0,08	6,8	180	0	36,8	76,2	23,2	0,8	466,22	0,006	0,002	0,04
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	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	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</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	Мg	Fe	К	І	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
89	2 блюдо	Гуляши	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
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
104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	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	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>660</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							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
135	закуска	Икра овощная(кабачковая)	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	0,03	4,2	90	0	24,6	40,2	21	4,2	189	0	0	0
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
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
107	3 блюдо	Сок фруктовый	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</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 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
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15

272	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51	4,83	14,47	123,38	0,08	0,06	5,17	100	0,01	14,53	69,67	19,29	0,89	336,26	0,00383	0,00019	0,04
306	2 блюдо	Мясная корзинка с сыром	90	25,81	27,17	7,87	381,07	0,25	0,2	0,84	30	0,25	80,83	254,32	32,17	2,51	354,09	0,0057	0,0081	0,09
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>760</b>	<b>37,62</b>	<b>37,29</b>	<b>95,49</b>	<b>878,10</b>	<b>0,44</b>	<b>0,366</b>	<b>184,01</b>	<b>258,9</b>	<b>0,34</b>	<b>164,31</b>	<b>467,82</b>	<b>131,23</b>	<b>5,85</b>	<b>873,15</b>	<b>0,01043</b>	<b>0,01739</b>	<b>0,307</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
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
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
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	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
107	3 блюдо	Сок фруктовый	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>795</b>	<b>36,5</b>	<b>30,71</b>	<b>97,54</b>	<b>829,36</b>	<b>0,62</b>	<b>0,417</b>	<b>43,01</b>	<b>1151</b>	<b>0,13</b>	<b>190,36</b>	<b>519,77</b>	<b>150,34</b>	<b>21,82</b>	<b>2038,85</b>	<b>0,0203</b>	<b>0,0071</b>	<b>0,205</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
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
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
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	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
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>610</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
24	закуска	Фрукты в ассортименте	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
138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	0,04	10,7	100,5	0	32,44	77,28	51,28	3,77	261,8	0,004	0	0,018
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	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	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	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>810</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	Мg	Fe	К	І	Se

235	закуска	Икра овощная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,01	0,04	4,2	90	0	25,8	18,6	9	0,42	183	0,001	0,0002	0,08
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
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 блюдо	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
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
	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</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 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
137	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0,0003	0,0001	0,15
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
287	2 блюдо	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
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	22,8	92	0,04	0,08	12	100	0	0	0	0	0	304	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</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 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
9	закуска	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	0	9,87	0	0	30,16	38,72	19,49	1,11	11,86	0	0	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
88	2 блюдо	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
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	22,8	92	0,04	0,08	12	100	0	0	0	0	0	304	0	0	0
121	хлебобулочн.	Сдоба в ассортименте	50	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
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>770</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 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
24	закуска	Фрукты в ассортименте	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
40	1 блюдо	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94	4,7	13,19	114,69	0,04	0,05	3,38	140	0	16,55	61	18,53	0,74	155,46	0,00228	0,00215	0,04
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
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	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</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							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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
41	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	6,66	5,51	8,75	111,57	0,07	0,06	2,75	110	0	22,94	97,77	22,1	1,38	299,78	0,0043	0,00188	0,03
148	2 блюдо	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
55	гарнир	Каши 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
100	3 блюдо	Компот фруктово-ягодный	200	0,2	0	15,56	63,2	0	0,004	1,2	0	0	6,9	5,22	5,24	0,04	59,2	0	0	0,004
121	хлебулочн.	Сдоба в ассортименте	50	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
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</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>