

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ №3

С.А. Курьипова

« 29 » « 08 » 2023 г.



Утверждаю:

Генеральный директор

АО АО «Славянка»

Л.Г. Носова

« 29 » « августа » 2023 г.



**Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков
для организации питания детей с непереносимостью
молока
в общеобразовательных учреждениях**

г. Минусинск 2023 год

МЕНЮ 7-11 лет

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецентуры | |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печень по-строгановски | 90 | 12,15 | 8,28 | 7,74 | 154,08 | 0,17 | 0,90 | 50,00 | 4716,00 | 11,43 | 27,00 | 215,10 | 15,30 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 255 |
| Рис отварной | 150 | 3,60 | 4,50 | 37,00 | 203,00 | 0,03 | 0,03 | 0,07 | 26,60 | 1,44 | 6,00 | 72,00 | 24,00 | 46,00 | 0,50 | 0,80 | 305 |
| Комлот из кураги | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,53 | 2,00 | 9,00 | 7,00 | 6,00 | 91,00 | 0,50 | 0,80 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 4,00 | 0,50 | 23,00 | 112,50 | 0,39 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 46,50 | 0,55 | 19,30 | гп |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,00 | 0,36 | 15,87 | 74,70 | 0,39 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 70,50 | 1,17 | 15,30 | гп |
| итого за завтрак | 500 | 21,95 | 13,74 | 93,81 | 586,78 | 0,98 | 0,97 | 50,07 | 4745,13 | 14,87 | 60,70 | 371,60 | 66,40 | 254,00 | 7,22 | 36,20 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецентуры | |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки (из мяса), с маслом | 100/5 | 15,10 | 16,70 | 12,40 | 260,00 | 0,07 | 0,14 | 0,07 | 30,80 | 0,12 | 38,70 | 182,60 | 26,70 | 293,30 | 2,53 | 8,90 | 268 |
| Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре) | 75/75 | 3,10 | 5,00 | 16,40 | 122,70 | 0,08 | 0,09 | 0,03 | 82,55 | 21,05 | 60,50 | 73,00 | 30,00 | 564,50 | 1,10 | 7,00 | 312/321 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,17 | 0,00 | 11,00 | 45,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,25 | 1,50 | 5,67 | 3,48 | 1,52 | 18,91 | 0,11 | | 377 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 4,80 | 0,60 | 27,60 | 135,00 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 55,80 | 0,66 | 23,16 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 1,33 | 0,24 | 10,60 | 49,80 | 0,03 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 47,00 | 0,78 | 10,20 | 90 |
| итого за завтрак | 790 | 24,50 | 22,54 | 78,00 | 612,50 | 0,25 | 1,01 | 0,10 | 114,60 | 22,67 | 122,67 | 328,08 | 76,02 | 979,51 | 5,18 | 49,26 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецентуры | |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной | 240 | 15,50 | 19,60 | 25,60 | 341,00 | 0,17 | 0,13 | 0,00 | 325,00 | 14,10 | 40,00 | 241,00 | 117,00 | 923,00 | 2,70 | 13,70 | 259 |
| Кисель | 200 | 0,96 | 0,06 | 10,00 | 44,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 5,12 | 6,25 | 7,49 | 3,75 | 39,31 | 0,16 | 0,12 | 233 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,50 | 23,00 | 112,50 | 0,06 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 46,50 | 0,55 | 19,30 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 34 | 2,00 | 0,36 | 15,87 | 74,70 | 0,05 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 70,50 | 1,17 | 15,30 | 90 |
| итого за завтрак | 794 | 22,46 | 20,52 | 74,47 | 572,20 | 0,28 | 0,91 | 0,00 | 325,98 | 19,22 | 64,95 | 325,99 | 141,85 | 1079,31 | 4,58 | 48,42 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецентуры | |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|----|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,14 | 7,52 | 19,78 | 150,97 | 0,07 | 0,03 | 0,13 | 45,00 | 0,00 | 11,20 | 37,00 | 13,20 | 55,40 | 0,82 | 15,44 | 1 |
| Минтай припущенный в молоке | 100/20 | 17,40 | 10,80 | 5,60 | 189,50 | 0,23 | 0,09 | 0,23 | 4,17 | 1,35 | 41,60 | 232,47 | 53,84 | 394,88 | 1,00 | 45,60 | 40 |
| Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом) | 150 | 3,04 | 3,77 | 23,80 | 141,60 | 0,12 | 0,11 | 0,11 | 32,10 | 10,20 | 39,00 | 84,00 | 28,00 | 624,00 | 1,00 | 8,50 | 60 |
| Чай с молоком | 200 | 2,50 | 2,20 | 10,00 | 70,00 | 0,01 | 0,07 | 0,00 | 6,90 | 0,30 | 57,30 | 46,30 | 9,90 | 81,30 | 0,80 | 4,50 | 74 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 4,80 | 0,60 | 27,60 | 135,00 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 55,80 | 0,66 | 23,16 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,66 | 0,48 | 21,20 | 99,60 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 94,00 | 1,56 | 20,40 | 90 |
| итого за завтрак | 770 | 30,40 | 17,85 | 88,20 | 635,70 | 0,49 | 1,05 | 0,34 | 43,17 | 11,85 | 161,50 | 461,77 | 118,94 | 1249,98 | 5,02 | 102,16 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецентуры | |
|--------------------------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки рубленые из филе птицы | 100 | 14,80 | 12,30 | 3,30 | 183,00 | 0,05 | 0,11 | 0,00 | 32,00 | 1,41 | 14,16 | 165,80 | 23,30 | 321,70 | 2,50 | 7,08 | 294 |
| Рис припущенный с овощами | 150 | 3,60 | 4,50 | 37,00 | 203,00 | 0,03 | 0,03 | 0,07 | 26,60 | 1,44 | 6,00 | 72,00 | 24,00 | 46,00 | 0,50 | 0,80 | 265 |
| Кисель | 200 | 0,10 | - | 23,70 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 4,80 | 5,90 | 2,61 | 21,00 | 0,13 | 0,01 | 233 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,40 | 0,30 | 13,80 | 67,50 | 0,03 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 11,58 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,00 | 0,36 | 15,87 | 74,70 | 0,05 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 70,50 | 1,17 | 15,30 | 90 |
| итого за завтрак | 800 | 22,90 | 17,46 | 93,67 | 623,20 | 0,16 | 0,92 | 0,07 | 58,60 | 4,05 | 39,66 | 308,20 | 68,21 | 487,10 | 4,63 | 34,77 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 |
|---|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецепту ры | |
|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углевод | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зразы мясные с яйцом | 90 | 12,43 | 7,92 | 5,29 | 142,20 | 0,22 | 0,37 | 0,01 | 36,00 | 1,20 | 18,50 | 138,55 | 18,59 | 193,06 | 2,99 | 5,39 | 274 |
| Каша гречневая | 150 | 4,20 | 5,00 | 22,30 | 151,00 | 0,21 | 0,12 | 0,05 | 27,50 | 0,00 | 14,00 | 180,00 | 120,00 | 219,00 | 4,00 | 2,30 | 171 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,50 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,72 | 0,64 | 5,05 | 3,33 | 2,72 | 76,67 | 0,65 | 0,61 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,00 | 0,50 | 23,00 | 112,50 | 0,06 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 46,50 | 0,55 | 19,30 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,66 | 0,48 | 21,20 | 99,60 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 94,00 | 1,56 | 20,40 | 90 |
| итого за завтрак | 770 | 23,44 | 14,04 | 81,72 | 546,80 | 0,56 | 1,28 | 0,07 | 64,22 | 1,84 | 59,15 | 414,38 | 167,11 | 629,23 | 9,75 | 48,00 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецепту ры | |
|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углевод | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш | 120 | 14,80 | 12,30 | 3,30 | 183,00 | 0,05 | 0,11 | 0,00 | 32,00 | 1,41 | 14,16 | 165,80 | 23,30 | 321,70 | 2,50 | 7,08 | 260 |
| Макаронные отварные | 150 | 5,40 | 3,90 | 36,45 | 202,65 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,66 | 3,02 | 29,33 | 5,77 | 0,64 | 485,00 | 2,75 | 5,37 | 309 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,17 | 0,00 | 11,00 | 45,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 2,81 | 2,08 | 2,83 | 20,64 | 0,12 | 0,01 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,40 | 0,30 | 13,80 | 67,50 | 0,03 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 11,58 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 1,33 | 0,24 | 10,60 | 49,80 | 0,03 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 47,00 | 0,78 | 10,20 | 90 |
| итого за завтрак | 854 | 24,10 | 16,74 | 75,15 | 547,95 | 0,17 | 0,89 | 0,01 | 32,66 | 5,03 | 58,10 | 223,15 | 40,37 | 902,24 | 6,48 | 34,24 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецепту ры | |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углевод | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели мясные с соусом овощным | 90 | 12,30 | 20,25 | 18,30 | 304,50 | 0,00 | 0,70 | 0,21 | 0,27 | 26,20 | 88,20 | 17,90 | 1,40 | | | | 279 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,00 | 6,00 | 43,50 | 267,00 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,48 | 11,60 | 160,05 | 106,62 | 3,58 | 820,46 | 2,83 | 12,36 | 171 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | 0,12 | 0,09 | 13,10 | 54,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,22 | 0,24 | 4,53 | 3,63 | 2,72 | 32,25 | 0,54 | 0,23 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,80 | 0,60 | 27,60 | 135,00 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 55,80 | 0,66 | 23,16 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,20 | 99,60 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 94,00 | 1,56 | 20,40 | 90 |
| итого за завтрак | 800 | 28,88 | 27,42 | 123,70 | 860,10 | 0,30 | 1,49 | 0,23 | 0,97 | 38,04 | 276,38 | 227,15 | 34,90 | 1002,51 | 5,59 | 56,15 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецепту ры | |
|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углевод | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты, биточки, паниcelli из мяса | 100 | 15,4 | 9,7 | 6,5 | 175 | 0,082 | 0,083 | | 5,76 | 0,75 | 9,63 | 128,2 | 18,8 | 245,45 | 1,95 | 4,98 | 268 |
| Рис отварной с овощами | 150 | 3,60 | 3,90 | 35,90 | 193,00 | 0,05 | 0,02 | 0,06 | 159,26 | 0,28 | 8,68 | 68,15 | 25,47 | 69,64 | 0,51 | 1,39 | 265 |
| Кисель | 200 | 0,96 | 0,06 | 10,00 | 44,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 5,12 | 6,25 | 7,49 | 3,75 | 39,31 | 0,16 | 0,12 | 233 |
| Хлеб пшеничный | 46 | 4,00 | 0,50 | 23,00 | 112,50 | 0,06 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 46,50 | 0,55 | 19,30 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,00 | 0,36 | 15,87 | 74,70 | 0,05 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 70,50 | 1,17 | 15,30 | 90 |
| итого за завтрак | 8313 | 25,96 | 14,52 | 91,27 | 599,20 | 0,24 | 0,89 | 0,06 | 166,00 | 6,15 | 43,26 | 281,34 | 69,12 | 471,40 | 4,34 | 41,09 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецепту ры | |
|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углевод | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом | 100/5 | 12,80 | 8,50 | 10,60 | 170,10 | 0,14 | 0,16 | 0,07 | 159,00 | 0,69 | 36,00 | 176,00 | 28,00 | 274,00 | 0,80 | 43,80 | 234 |
| Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом) | 150/5 | 3,04 | 3,77 | 23,80 | 141,60 | 0,12 | 0,11 | 0,11 | 32,10 | 10,20 | 39,00 | 84,00 | 28,00 | 624,00 | 1,00 | 8,50 | 312 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,06 | 0,26 | 17,90 | 74,20 | 0,01 | 0,05 | 0,00 | 98,04 | 80,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 8,00 | 0,50 | 0,00 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 13,80 | 67,50 | 0,03 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 11,58 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,00 | 0,36 | 15,87 | 74,70 | 0,05 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 70,50 | 1,17 | 15,30 | 90 |
| итого за завтрак | 775 | 20,30 | 13,19 | 81,97 | 528,10 | 0,35 | 1,10 | 0,18 | 289,14 | 90,89 | 100,70 | 327,50 | 77,30 | 1004,40 | 3,80 | 79,18 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N ренетуры |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рубленые из птицы, с маслом | 90/5 | 13,6 | 13,7 | 9,3 | 214,9 | 0,063 | 0,072 | 0,07 | 5,67 | 0,55 | 26,37 | 129,6 | 57,6 | 206,4 | 1,26 | 5,76 | 294 |
| Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре) | 75/75 | 3,10 | 5,00 | 16,40 | 122,70 | 0,08 | 0,09 | 0,03 | 82,55 | 21,05 | 60,50 | 73,00 | 30,00 | 564,50 | 1,10 | 7,00 | 312/321 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,26 | 17,9 | 74,2 | 0,01 | 0,05 | | 98,04 | 80 | 11 | 3 | 3 | 8 | 0,5 | | 376 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,50 | 23,00 | 112,50 | 0,06 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 46,50 | 0,55 | 19,30 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,00 | 0,36 | 15,87 | 74,70 | 0,05 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 70,50 | 1,17 | 15,30 | 90 |
| итого за обед | 810 | 22,76 | 19,82 | 82,47 | 599,00 | 0,25 | 0,99 | 0,10 | 186,26 | 101,60 | 116,57 | 283,10 | 111,70 | 895,90 | 4,58 | 47,36 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N ренетуры |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета по-Хмельновски | 100 | 15,40 | 9,70 | 6,50 | 175,00 | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 5,76 | 0,75 | 9,63 | 128,20 | 18,80 | 245,45 | 1,95 | 4,98 | тн |
| Каша гречневая | 150 | 4,20 | 5,00 | 22,30 | 151,00 | 0,21 | 0,12 | 0,05 | 27,50 | 0,00 | 14,00 | 180,00 | 120,00 | 219,00 | 4,00 | 2,30 | 171 |
| Кисель | 200 | 0,10 | 0,00 | 23,70 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 4,80 | 5,90 | 2,61 | 21,00 | 0,13 | 0,01 | 233 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,50 | 23,00 | 112,50 | 0,06 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 46,50 | 0,55 | 19,30 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,00 | 0,36 | 15,87 | 74,70 | 0,05 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 70,50 | 1,17 | 15,30 | 90 |
| итого за завтрак | 590 | 25,70 | 15,56 | 91,37 | 608,20 | 0,40 | 0,98 | 0,05 | 33,26 | 1,95 | 47,13 | 391,60 | 162,51 | 602,45 | 7,80 | 41,89 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,40 | 2,50 | 175,00 | 17,50 | 275,00 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,02 | |

МЕНЮ 12 лет II СТАРШЕ

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печень по-строгановски | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | 0,19 | 1,00 | 50,00 | 5240,00 | 12,70 | 239,15 | 239,00 | 17,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 255 |
| Рис отварной | 180 | 4,80 | 6,00 | 49,30 | 270,50 | 0,04 | 0,04 | 0,09 | 35,50 | 1,92 | 8,00 | 96,00 | 32,00 | 61,30 | 0,67 | 1,07 | 305 |
| Компот из кураги | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,53 | 2,00 | 9,00 | 7,00 | 6,00 | 91,00 | 0,50 | 0,80 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,80 | 0,60 | 27,60 | 135,00 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 55,80 | 0,66 | 23,16 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 3,32 | 0,60 | 26,50 | 124,50 | 0,09 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 117,50 | 1,95 | 25,50 | 90 |
| итого за завтрак | 995 | 26,62 | 16,50 | 122,20 | 743,70 | 0,38 | 1,82 | 50,09 | 5278,03 | 16,62 | 282,65 | 456,00 | 86,90 | 325,60 | 8,78 | 50,53 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Виточки (из мяса), с маслом | 100/5 | 15,10 | 16,70 | 12,40 | 260,00 | 0,07 | 0,14 | 0,07 | 30,80 | 0,12 | 38,70 | 182,60 | 26,70 | 293,30 | 2,53 | 8,90 | 268 |
| Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное) | 100/100 | 4,13 | 6,67 | 21,87 | 164,00 | 0,10 | 0,11 | 0,04 | 110,07 | 28,10 | 80,70 | 97,30 | 40,00 | 752,60 | 1,46 | 9,30 | 312/321 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,17 | | 11,00 | 45,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,25 | 1,50 | 5,67 | 3,48 | 1,52 | 18,91 | 0,11 | | 377 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,80 | 0,60 | 27,60 | 135,00 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 55,80 | 0,66 | 23,16 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 3,32 | 0,60 | 26,50 | 124,50 | 0,09 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 117,50 | 1,95 | 25,50 | 90 |
| итого за завтрак | 935 | 27,52 | 24,57 | 99,37 | 728,50 | 0,32 | 1,03 | 0,11 | 142,12 | 29,72 | 151,57 | 397,38 | 100,12 | 1238,11 | 6,71 | 66,86 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 19,20 | 20,00 | 83,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной | 280 | 17,36 | 22,00 | 28,70 | 382,30 | 0,19 | 0,15 | 0,00 | 364,00 | 15,79 | 44,80 | 269,90 | 131,00 | 1033,76 | 3,02 | 15,34 | 259 |
| Кисель | 200 | 0,96 | 0,06 | 10,00 | 44,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 5,12 | 6,25 | 7,49 | 3,75 | 39,31 | 0,16 | 0,12 | 233 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 4,80 | 0,60 | 27,60 | 135,00 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 55,80 | 0,66 | 23,16 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,66 | 0,48 | 21,20 | 99,60 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 94,00 | 1,56 | 20,40 | 90 |
| итого за завтрак | 900 | 25,78 | 23,14 | 87,50 | 660,90 | 0,33 | 0,93 | 0,00 | 364,98 | 20,91 | 74,65 | 376,39 | 161,95 | 1222,87 | 5,40 | 59,02 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Минтай припущенный в молоке | 110/30 | 23,50 | 14,10 | 5,20 | 242,00 | 0,29 | 0,11 | 0,28 | 5,00 | 1,78 | 50,59 | 281,42 | 65,26 | 481,17 | 1,24 | 54,80 | 1 |
| Картофельное пюре (или картофель отварной с м | 180 | 4,15 | 6,80 | 24,76 | 177,00 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,80 | 13,60 | 52,00 | 112,00 | 37,30 | 832,00 | 1,33 | 11,30 | 40 |
| Чай с молоком | 200 | 2,50 | 2,20 | 10,00 | 70,00 | 0,01 | 0,07 | 0,00 | 6,90 | 0,30 | 57,30 | 46,30 | 9,90 | 81,30 | 0,80 | 4,50 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 6,40 | 0,80 | 36,80 | 180,00 | 0,09 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 52,00 | 11,20 | 74,40 | 0,88 | 30,88 | 74 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,66 | 0,48 | 21,20 | 99,60 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 94,00 | 1,56 | 20,40 | 89 |
| итого за обед | 910 | 39,21 | 24,38 | 97,96 | 768,60 | 0,62 | 1,11 | 0,42 | 54,70 | 15,68 | 187,49 | 551,72 | 142,46 | 1562,87 | 5,81 | 121,88 | 90 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Виточки рубленые из филе птицы | 120 | 17,70 | 14,80 | 4,00 | 220,00 | 0,06 | 0,14 | 0,00 | 38,40 | 1,70 | 17,00 | 199,00 | 28,00 | 386,00 | 3,00 | 8,50 | 294 |
| Рис припущенный с овощами | 180 | 4,80 | 6,00 | 49,30 | 270,50 | 0,04 | 0,04 | 0,09 | 35,50 | 1,92 | 8,00 | 96,00 | 32,00 | 61,30 | 0,67 | 1,07 | 265 |
| Кисель | 200 | 0,10 | | 23,70 | 95,00 | | | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 4,80 | 5,90 | 2,61 | 21,00 | 0,13 | 0,01 | 233 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 13,80 | 67,50 | 0,03 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 11,58 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,00 | 0,36 | 15,87 | 74,70 | 0,05 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 70,50 | 1,17 | 15,30 | 90 |
| итого за завтрак | 920 | 27,00 | 21,46 | 106,67 | 727,70 | 0,18 | 0,96 | 0,09 | 73,90 | 4,82 | 44,50 | 365,40 | 80,91 | 566,70 | 5,30 | 36,46 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецептуры | |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зразы мясные с яйцом | 100 | 16,57 | 10,60 | 7,1 | 190,1 | 0,297 | 0,496 | 0,018 | 48 | 1,6 | 24,7 | 184,7 | 24,78 | 257,41 | 3,98 | 7,18 | 274 |
| Каша гречневая | 180 | 5,6 | 6,67 | 29,7 | 201,2 | 0,28 | 0,16 | 0,068 | 36,7 | | 18,7 | 240 | 160 | 292 | 5,33 | 3,07 | 171 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 0,005 | 0,005 | 0 | 0,72 | 0,64 | 5,05 | 3,33 | 2,72 | 76,67 | 0,65 | 0,61 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,80 | 0,60 | 27,60 | 135,00 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 55,80 | 0,66 | 23,16 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 3,32 | 0,60 | 26,50 | 124,50 | 0,09 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 117,50 | 1,95 | 25,50 | 90 |
| итого за завтрак | 920 | 30,44 | 18,61 | 100,83 | 692,30 | 0,73 | 1,44 | 0,09 | 85,42 | 2,24 | 74,95 | 543,03 | 219,40 | 799,38 | 12,57 | 59,52 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецептуры | |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш | 130 | 22,06 | 28,00 | 44,60 | 519,00 | 0,15 | 0,12 | 0,12 | 256,03 | 1,53 | 46,20 | 364,00 | 193,20 | 543,20 | 3,08 | 6,01 | 279 |
| Макаронные отварные | 180 | 0,17 | | 11,00 | 45,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 2,81 | 2,08 | 2,83 | 20,64 | 0,12 | 0,01 | 171 |
| Чай с лимоником | 200 | 2,40 | 0,30 | 13,80 | 67,50 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 11,58 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,40 | 0,30 | 13,80 | 67,50 | 0,03 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 11,58 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 1,33 | 0,24 | 10,60 | 49,80 | 0,03 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 47,00 | 0,78 | 10,20 | 90 |
| итого за завтрак | 968 | 27,03 | 28,60 | 83,20 | 699,00 | 0,21 | 0,52 | 0,12 | 256,03 | 2,13 | 61,01 | 405,08 | 204,43 | 619,64 | 3,86 | 29,18 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецептуры | |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели мясные с соусом овсяным | 100 | 18,48 | 17,25 | 31,80 | 256,40 | 0,22 | 0,20 | 0,00 | 245,00 | 5,49 | 30,35 | 271,80 | 59,78 | 918,91 | 3,17 | 13,84 | 45 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 0,12 | 0,09 | 13,1 | 54 | 0,003 | 0,005 | 0 | 0,216 | 0,24 | 4,53 | 3,63 | 2,72 | 32,25 | 0,54 | 0,23 | 65 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | 6,40 | 0,80 | 36,80 | 180,00 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 52,00 | 11,20 | 74,40 | 0,88 | 30,88 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,32 | 0,60 | 26,50 | 124,50 | 0,09 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 117,50 | 1,95 | 25,50 | 90 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 1,33 | 0,24 | 10,60 | 49,80 | 0,03 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 47,00 | 0,78 | 10,20 | 90 |
| итого за завтрак | 920 | 28,32 | 18,74 | 108,20 | 614,90 | 0,40 | 0,62 | 0,00 | 245,22 | 5,73 | 65,38 | 402,43 | 97,20 | 1143,06 | 6,54 | 70,45 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецептуры | |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты, биточки, пшеницы из мяса | 100 | 18,4 | 11,7 | 7,8 | 210 | 0,098 | 0,099 | | 6,9 | 0,9 | 11,55 | 153,84 | 22,56 | 294,54 | 2,34 | 5,97 | 268 |
| Рис отварной с овощами | 180 | 4,80 | 5,20 | 47,90 | 257,60 | 0,06 | 0,03 | 0,08 | 212,34 | 0,37 | 11,57 | 90,86 | 33,96 | 92,85 | 0,68 | 1,85 | 265 |
| Кисель | 200 | 0,96 | 0,06 | 10,00 | 44,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 5,12 | 6,25 | 7,49 | 3,75 | 39,31 | 0,16 | 0,12 | 233 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 4,00 | 0,50 | 23,00 | 112,50 | 0,06 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 46,50 | 0,55 | 19,30 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 2,00 | 0,36 | 15,87 | 74,70 | 0,05 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 70,50 | 1,17 | 15,30 | 90 |
| итого за завтрак | 970 | 30,16 | 17,82 | 104,57 | 698,80 | 0,27 | 0,91 | 0,08 | 220,22 | 6,39 | 48,07 | 329,69 | 81,37 | 543,70 | 4,90 | 42,54 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецептуры | |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-----|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные (минтай) добротельские, с маслом | 110/5 | 14,90 | 11,20 | 1,80 | 168,00 | 0,10 | 0,07 | 1,76 | 34,22 | 1,83 | 80,10 | 141,74 | 23,40 | 230,96 | 0,62 | 25,16 | 234 |
| Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом) | 180/5 | 4,15 | 6,80 | 24,76 | 177,00 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,80 | 13,60 | 52,00 | 112,00 | 37,30 | 832,00 | 1,33 | 11,30 | 312 |
| Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины) | 200 | 0,14 | 0,07 | 11,10 | 46,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 1,20 | 4,64 | 2,99 | 2,00 | 42,51 | 0,28 | 0,38 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,50 | 23,00 | 112,50 | 0,06 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 46,50 | 0,55 | 19,30 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,00 | 0,36 | 15,87 | 74,70 | 0,05 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 70,50 | 1,17 | 15,30 | 90 |
| итого за завтрак | 925 | 25,19 | 18,93 | 76,53 | 578,2 | 0,369 | 1 | 1,9 | 77,58 | 16,63 | 155,44 | 334,23 | 83,8 | 1222,47 | 3,95 | 71,44 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N ренитур |
|--|---------------|----------------------|-------|----------|----------------|---------------|-------|------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|---------|------|-------|-----------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 11</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рубленные из птицы, с маслом | 90/5 | 13,6 | 13,7 | 9,3 | 214,9 | 0,063 | 0,072 | 0,07 | 5,67 | 0,55 | 26,37 | 129,6 | 57,6 | 206,4 | 1,26 | 5,76 | 294 |
| Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное) | 100/100 | 4,13 | 6,67 | 21,87 | 164,00 | 0,10 | 0,11 | 0,04 | 110,07 | 28,10 | 80,70 | 97,30 | 40,00 | 752,60 | 1,46 | 9,30 | 312/321 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,26 | 17,9 | 74,2 | 0,01 | 0,05 | | 98,04 | 80 | 11 | 3 | 3 | 8 | 0,5 | | 376 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,80 | 0,60 | 27,60 | 135,00 | 0,07 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 55,80 | 0,66 | 23,16 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 4,00 | 0,72 | 31,74 | 149,40 | 0,10 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,40 | 90,00 | 28,20 | 141,00 | 2,30 | 30,60 | 90 |
| <i>итого за завтрак</i> | 940 | 26,59 | 21,95 | 108,41 | 737,50 | 0,34 | 1,01 | 0,11 | 213,78 | 108,65 | 147,47 | 358,90 | 137,20 | 1163,80 | 6,18 | 68,82 | |
| <i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i> | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |

| Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N ренитур |
|--|---------------|----------------------|-------|----------|----------------|---------------|------|------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|-------|-----------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | E | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 12</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты по-Ульяновски | 100 | 18,40 | 11,70 | 7,80 | 210,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 6,90 | 0,90 | 11,55 | 153,84 | 22,56 | 294,54 | 2,34 | 5,97 | ти |
| Каша гречневая | 180 | 5,60 | 6,67 | 29,70 | 201,20 | 0,28 | 0,16 | 0,07 | 36,70 | | 18,70 | 240,00 | 160,00 | 292,00 | 5,33 | 3,07 | 171 |
| Кисель | 200 | 0,10 | | 23,70 | 95,00 | | | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 4,80 | 5,90 | 2,61 | 21,00 | 0,13 | 0,01 | 233 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,50 | 23,00 | 112,50 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 46,50 | 0,55 | 19,30 | 89 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,00 | 0,36 | 15,87 | 74,70 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 70,50 | 1,17 | 15,30 | 90 |
| <i>итого за завтрак</i> | 910 | 30,10 | 19,23 | 100,07 | 693,40 | 0,48 | 0,30 | 0,07 | 43,60 | 2,10 | 53,75 | 477,24 | 206,27 | 724,54 | 9,52 | 43,65 | |
| <i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i> | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 1,50 | 2,50 | 225,00 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 300,00 | 4,50 | 0,03 | |