Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март - май

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2/8,8/9,8/142,6
Запеканка из печени с красным соусом / Печень тушеная в кр соусе	90	12,24/6,57/2,52/117,72 13,68/7,11/3,42/132,39	Плов с курицей	240	25,44/14,88/38,16/388,08
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0/15,84/65,36
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Яйцо отварное	50	50/5,95/0,3/70,7	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Запеканка из печени со сливочным соусом / Печень тушеная со сметаной	90	11,61/7,02/2,52/119,43 13,77/7,74/3,33/138,15
Биточек мясной / Гуляш	90	17,82/11,97/8,28/211,77 16,92/6,39/3,42/138,78	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный	150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,15/4,5/17,55/122,85
Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зеленью	150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,65/151,35	Хлеб пшеничный/ржаной	60/25	4,26/0,42/26,52/144 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0/0/24,4/97,6
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/16,7/67,72			
СРЕДА			СРЕДА		
Свекла тушеная с яблоками	60	0,78/6,12/5,52/79,5	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Курица запеченная с сыром	95	23,65/16,15/0,57/242,53	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек)	150	4,95/2,25/8,25/72,15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3,19/0,31/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,4/0/21,4/87,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью / Бефстроганов	90	12,69/9/12,6/181,98 16,65/8,01/4,86/158,22	Котлета мясная / Гуляш	90	15,3/14,85/7,56/224,91 13,23/25,56/4,23/300,06
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06/1,95/14,96/85,55
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово ягодный (яблоко-клюква)	200	0,12/0/16,12/64,94	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0/0/19,2/76,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп-пюре с фрикадельками/ Суп куриный овощной	200	10,74/18,34/7,38/237,38 4,56/4,88/10,42/103,84	Суп-пюре из овощей с гренками / Суп из овощей с гренками	200/10	3,36/7,77/16,38/148,68 3,15/7,77/15,96/144,48
Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с овощами	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	40/25	3,19/0,31/17,68/96 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,35
Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2/0/20,4/82	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал
Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	60/25	4,26/0,42/26,52/144 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	0,26/0/15,12/61,5	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Бигос с мясом	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06/1,95/14,96/85,55	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	200	6,2/7,6/9,2/130,6
Гуляш	90	16,92/6,39/3,42/138,78	Котлета из птицы / Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,56/14,22/11,7/240,93 14,85/13,32/5,94/202,68
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/182,45	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Сок фруктовый (персиковый)	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		

Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Гуляш	90	16,92/6,39/3,42/138,78
Зразы рыбные ленивые / Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	16,39/6,59/14,43/208,08 19,71/15,75/6,21/245,34	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с луком и зеленью	150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,45/10,35/25,65/208,65	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2/0/22,8/93
Сок фруктовый (ананасовый)	200	0/0/19,6/78			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Биточек из птицы / Филе птицы тушеное в сливочном соусе	90	16,56/14,22/11,7/240,93 16,02/5,4/3,96/128,7	Котлета мясная / Бефстроганов	90	17,82/11,97/8,28/211,77 16,65/8,01/4,86/158,22
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,65/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	60/20	4,26/0,42/26,52/144 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0/0/24,4/97,6	Компот фруктово ягодный (яблоко-брусника)	200	0,14/0/16,46/66,4

СОГЛАСОВАНО:

_____ _____
(Ф.И.О.)

«___»_____20___г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю.Панькова

«11»_____02_____20_21_г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____ С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Февраль 2021г.

20-дневное меню школьных обедов для обучающихся 1-4 классов
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: весенний
Вариант № 2

ДЕНЬ № 1

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
п/к*	191	Запеканка из печени с красным соусом	90	12,24	6,57	2,52	117,72	0,19	71,06	0,05	2,12	20,37	131,28	12,2	9,78
о/о**	192	Печень тушеная в красном соусе	90	13,68	7,11	3,42	132,39	0,14	5,81	4,22	1,03	26,08	168,68	14,47	3,17
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**840**	**29,36**	**17,25**	**114,97**	**739,83**	**0,37**	**106,58**	**0,09**	**4,5**	**138,92**	**354,32**	**96,83**	**16,81**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**840**	**30,8**	**17,79**	**115,87**	**754,5**	**0,32**	**41,33**	**4,26**	**3,41**	**144,63**	**391,72**	**99,1**	**10,2**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**31,48**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**32,1**								

ДЕНЬ № 2

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	1	Сыр порциями	10	2,44	2,36	0	31	0	0,16	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	10,08	0	1,1	41,98	122,08	36,96	11,18
п/к*	91	Биточек мясной	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,37	0,09	0	0,44	54,18	117,56	24,86	1,6
о/о**	89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1,01	0	0,34	17,03	127,11	23,09	1,3
п/к*	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
о/о**	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	100	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2	0	16,7	67,72	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**770**	**39,32**	**36,36**	**89,42**	**855,41**	**0,71**	**126,58**	**4,6**	**2,82**	**297,97**	**612,38**	**162,56**	**17,64**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**770**	**38,42**	**26,88**	**87,86**	**760,67**	**0,4**	**130,35**	**0,19**	**2,73**	**238,47**	**615,06**	**162,36**	**17,52**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**36,4**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**32,36**								

ДЕНЬ № 3

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	132	Свекла тушеная с яблоками	60	0,78	6,12	5,52	79,5	0,01	4,96	0,18	0,02	27,93	24,84	10,46	0,82
	34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
	82	Курица запеченная с сыром	95	23,65	16,15	0,57	242,53	0,05	1,31	0,01	1,48	29,07	180,2	22,32	1,27
	174	Рагу овощное вариант № 1 (цветная капуста, фасоль, морковь, горошек)	150	4,95	2,25	8,25	72,15	0,08	15,9	0,01	0,36	40,31	62,88	24,93	1,13
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	95	Кисель плодово – ягодный витаминиз (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**775**	**42,99**	**30,7**	**77,13**	**770,1**	**0,61**	**32,61**	**0,36**	**2,99**	**168,8**	**482,54**	**126,15**	**7,21**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,77**								

ДЕНЬ № 4

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
п/к*	153	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,69	9	12,6	181,98	0,07	12,85	0	0,89	39,34	131,54	27,1	2,17
о/о**	126	Бефстроганов	90	16,65	8,01	4,86	158,22	0,15	2,01	1,89	1,11	41,45	314	51,28	3,77
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	155	Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,12	0	16,12	64,94	0,01	3	0	0,1	9,38	4,2	3,6	0,94
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**770**	**31,48**	**22**	**103,29**	**752,14**	**0,42**	**37,87**	**0,3**	**3,98**	**144,22**	**554,92**	**233**	**10,92**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**770**	**35,44**	**21,01**	**95,55**	**728,38**	**0,5**	**27,03**	**2,19**	**4,2**	**146,33**	**737,38**	**257,18**	**12,52**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**32**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**31**								

ДЕНЬ № 5

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
п/к*	58	Суп-пюре с фрикадельками	200	10,74	18,34	7,38	237,38	0,08	1,22	0,1	0,68	118,38	268,96	26,92	1,52
о/о**	129	Суп куриный овощной	200	4,56	4,88	10,42	103,84	0,22	11	0	0,38	33,14	154,08	54,64	2,04
	146	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87	0,06	2,26	0,01	4,33	36,35	149,92	21,1	0,72
	183	Рис отварной с овощами	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
	119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	103	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**765**	**39,31**	**31,55**	**96,34**	**835,94**	**0,26**	**20,26**	**0,11**	**9,15**	**225,49**	**663,95**	**139,68**	**5,34**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**765**	**33,13**	**18,09**	**99,38**	**702,4**	**0,4**	**30,04**	**0,01**	**8,85**	**140,25**	**549,07**	**167,4**	**5,86**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**35,6**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**30**								

ДЕНЬ № 6

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	25	Фрукт (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
	79	Плов с курицей	240	25,44	14,88	38,16	388,08	0,12	2,98	0,07	0,84	39,02	258,34	59,5	2,59
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	96	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,84	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
		Итого за прием пищи:	**860**	**37,35**	**24,71**	**105,29**	**804,26**	**0,28**	**21,86**	**0,08**	**2,35**	**150,85**	**482,08**	**146,74**	**9,25**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**34,2**								

ДЕНЬ № 7

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
	35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
п/к*	179	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	77,16	0,07	5,27	22,15	221,14	14,93	11,35
о/о**	85	Печень тушеная в сметанном соусе	90	13,77	7,74	3,33	138,15	0,162	6,79	4,8	1,03	29,23	204,41	17,18	4,4
п/к*	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
о/о**	52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,17	25,31	0	5,54	16,26	94,61	35,33	15,9
	119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	95	Кисель плодово – ягодный витаминиз (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**875**	**26,59**	**27,37**	**100,27**	**770,97**	**0,67**	**113,95**	**4,64**	**10,03**	**147,04**	**559,56**	**132,77**	**16,14**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**875**	**28,6**	**24,79**	**96,28**	**739,44**	**0,652**	**50,74**	**4,96**	**10,2**	**134,02**	**551,94**	**142,55**	**23,95**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**32,8**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**31,5**								

ДЕНЬ № 8

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
	48	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	15,44	0,01	0,44	46,04	100,14	27,04	0,86
	150	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	0,06	8,5	0,03	1,6	41,24	108,78	23,68	1,39
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
	119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	111	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,4	0	21,4	87,4	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		Итого за прием пищи:	**700**	**39,8**	**27,66**	**91,78**	**783,87**	**0,44**	**168,22**	**0,05**	**4,67**	**155,23**	**557,6**	**228,32**	**9,47**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33,4**								

ДЕНЬ № 9

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	0,1	36,8	76,2	23,2	0,8
п/к*	193	Котлета мясная	90	15,3	14,85	7,56	224,91	0,38	0,09	0	0,22	27,09	58,77	12,43	0,8
о/о**	89	Гуляш	90	13,23	25,56	4,23	300,06	0,06	0,99	0	0,32	17	125,26	19,4	1,32
	175	Рагу овощное вариант № 2 (картофель, баклажаны, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06	1,95	14,96	85,55	0,06	15,5	0,01	0,33	47,87	55,74	24,2	0,11
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	104	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**860**	**28,97**	**23,58**	**100,06**	**740,18**	**0,76**	**51,15**	**0,17**	**1,6**	**161,67**	**335,31**	**112,83**	**6,84**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**860**	**26,9**	**34,29**	**96,73**	**815,33**	**0,44**	**52,05**	**0,17**	**1,7**	**151,58**	**401,8**	**119,8**	**7,36**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**31,49**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**34,69**								

ДЕНЬ № 10

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	172	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	6	0,18	0	9,6	31,8	12,6	0,42
п/к*	46	Суп - пюре из овощей с гренками	200/10	3,36	7,77	16,38	148,68	0,08	6,8	0,01	0,18	67,49	100,19	26,73	0,92
о/о**	46/1	Суп из овощей с гренками	200/10	3,15	7,77	15,96	144,48	0,08	6,8	0,02	0,19	67,49	100,19	26,73	0,92
	181	Мясо тушеное в сметане	90	21,24	7,47	2,7	162,9	0,03	0,29	0,32	2,39	28,84	153,39	20,43	2,03
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**780**	**38,52**	**19,99**	**116,33**	**811,55**	**0,34**	**13,97**	**0,51**	**6,33**	**201,43**	**517,2**	**151,93**	**7,53**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**780**	**38,31**	**19,99**	**115,91**	**807,35**	**0,34**	**13,97**	**0,52**	**6,34**	**201,43**	**517,2**	**151,93**	**7,53**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**34,5**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**34,4**								

ДЕНЬ № 11

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	135	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	4,2	0,55	0	24,6	40,2	21	4,2
	37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
	177	Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71	3,42	1,26	114,3	0,06	3,98	0,01	0,83	21,32	76,22	22,3	0,96
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	157	Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	0,26	0	15,12	61,5	0,01	23	0	0,24	26,52	11,5	9	0,68
		Итого за прием пищи:	**770**	**38,98**	**19,9**	**95,43**	**728,22**	**0,46**	**41,98**	**0,56**	**3,14**	**145,28**	**541,94**	**259,12**	**13,37**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**30,98**								

ДЕНЬ № 12

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,02	1,4	27,54	170,72	21,15	1,21
175	Рагу овощное вариант № 2 (картофель, баклажаны, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06	1,95	14,96	85,55	0,06	15,5	0,01	0,33	47,87	55,74	24,2	0,11
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
	Итого за прием пищи:	**770**	**39,54**	**23,55**	**85,37**	**724,64**	**0,44**	**170**	**0,33**	**2,82**	**172,52**	**465,48**	**117,19**	**6,27**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,8**								

ДЕНЬ № 13

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1	0	0,34	17,02	127,1	23,09	1,29
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
	Итого за прием пищи:	**840**	**30,89**	**17,97**	**107,92**	**723,69**	**0,18**	**36,52**	**0,04**	**2,38**	**127,47**	**371,63**	**111,71**	**7,6**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,8**								

ДЕНЬ № 14

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	1	Сыр порциями	10	2,44	2,36	0	31	0	0,16	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
	35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
п/к*	128	Зразы рыбные ленивые	90	16,39	6,59	14,43	208,08	0,08	0,34	0	3,46	55,71	157,05	28,78	0,95
о/о**	148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,02	2,4	0	2,89	27,88	104,44	17,88	0,48
п/к*	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
о/о**	184	Картофель отварной с луком и зеленью	150	3,45	10,35	25,65	208,65	0,18	24,78	0	3,54	31,43	105,29	35,84	1,53
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**770**	**37,49**	**29,98**	**94,87**	**837,8**	**0,38**	**28,67**	**4,9**	**5,16**	**276,9**	**566,69**	**142,54**	**5,97**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**770**	**40,96**	**41,69**	**89,95**	**910,61**	**0,36**	**37,36**	**0,49**	**7**	**244,14**	**533,87**	**139,68**	**5,89**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**35,7**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**38,7**								

ДЕНЬ № 15

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
п/к*	194	Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,5	0	1,21	17,35	113,15	16,15	0,97
о/о**	195	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	90	16,02	5,4	3,96	128,7	0,05	0,73	0,04	1,21	24,86	105,51	16,84	1,2
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	95	Кисель плодово – ягодный витаминиз (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**750**	**33,68**	**30,16**	**112,38**	**866,16**	**0,4**	**27,12**	**0,16**	**7,52**	**124,95**	**365,07**	**115,21**	**5,28**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**750**	**33,14**	**21,34**	**104,64**	**753,93**	**0,41**	**27,35**	**0,2**	**7,52**	**132,46**	**357,43**	**115,9**	**5,51**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**36,85**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**32,08**								

ДЕНЬ № 16

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
	138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	10,7	0	0,16	32,44	77,28	27,32	1,08
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	3,83	0	0,69	20,58	74,39	22,98	0,95
	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,16	158,46	19,62	0,87
	119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	104	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**785**	**30,75**	**25,22**	**97,58**	**757,38**	**0,43**	**27,99**	**0,13**	**3,54**	**113,84**	**496,13**	**119,17**	**5,45**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,2**								

ДЕНЬ № 17

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	40	Суп куриный с рисом и томатом	200	5	7,6	12,8	139,8	0,04	3,32	0	2,12	31,94	109,2	24,66	1,18
	178	Бигос с мясом	240	25,92	14,64	12,48	284,4	0,7	21,6	0,02	0,67	124,18	187,01	54,14	3
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	105	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		Итого за прием пищи:	**860**	**36,53**	**22,82**	**100,02**	**756,52**	**0,82**	**184,52**	**0,06**	**3,7**	**226,87**	**444,21**	**135,2**	**9,97**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,19**								

ДЕНЬ № 18

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
	139	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	200	6,2	7,6	9,2	130,6	1,16	25,18	0	1,16	48,94	64,4	22,66	1,04
п/к*	84	Котлета из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,5	0	1,21	17,85	113,15	16,15	0,97
о/о**	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	3,83	0,01	0,69	20,58	74,39	22,99	0,95
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**750**	**29,99**	**27,32**	**98,93**	**772,04**	**1,34**	**49,76**	**0,9**	**4,21**	**94,44**	**367,78**	**93,03**	**4,14**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**750**	**28,28**	**26,42**	**93,17**	**733,79**	**1,36**	**53,09**	**0,91**	**3,69**	**97,17**	**329,02**	**99,87**	**4,12**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**32,9**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**31,2**								

ДЕНЬ № 19

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	25	Фрукт (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
	37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
	89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1,01	0	0,34	17,03	127,11	23,09	1,3
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	97	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28
		Итого за прием пищи:	**860**	**34,78**	**16,87**	**118,71**	**779,25**	**0,33**	**19,49**	**0,01**	**2,78**	**128,97**	**415,99**	**131,44**	**9,13**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33,15**								

ДЕНЬ № 20

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	133	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	0	2,88	0,01	0	3	30	0	0,24
	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	0,1	36,8	76,2	23,2	0,8
п/к*	152	Котлета мясная	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,06	1,74	0	0,2	16,37	148,98	18,38	2,17
о/о**	126	Бефстроганов	90	16,65	8,01	4,86	158,22	0,15	2,01	1,89	1,11	41,45	314	51,28	3,77
п/к*	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
о/о**	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
	119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	156	Компот фруктово-ягодный (яблоко - брусника)	200	0,14	0	16,46	66,4	0,01	2,8	0	0,08	14,86	4,4	3,6	0,94
п/к*		**Итого за прием пищи:**	**780**	**34,38**	**26,85**	**102,07**	**802,93**	**0,38**	**32,45**	**4,42**	**1,68**	**136,39**	**499,88**	**120,18**	**7,43**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**780**	**33,21**	**18,99**	**101,95**	**727,63**	**0,48**	**35,57**	**1,9**	**2,6**	**139,12**	**658,03**	**154,65**	**9,21**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**34,2**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**31**								
п/к*		**Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дня, %**					**33,22**								
о/о**		**Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дня, %**					**32,47**								

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

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

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.

Сезон: весенний Вариант № 2 20-дневное меню без салатов

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	за 20 дн итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	20,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	20,0	25,0	25,0	25,0	25,0	20,0	25,0	20,0	25,0	25,0	20,0	25,0	20,0	470,0	23,5	80	29,4
Хлеб пшеничный	30,0	54,0	45,0	51,5	40,0	45,0	60,0	40,0	54,0	45,0	45,0	45,0	30,0	64,4	39,0	60,0	45,0	39,0	45,0	69,0	945,9	47,3	150	31,5
Мука пшеничная	1,0	4,5		5,7	8,0		1,5		4,5	7,0			3,3	3,4	9,0	3,3		9,0	3,3	4,5	68,0	3,4	15	22,7
Крупа		4,0	19,0	62,6	50,0	55,0		61,0	4,0		61,0	19,0	50,0			40,0	12,0	50,0		4,0	491,6	24,6	45	54,6
Макароны	65,0						12,0			65,0				12,0	65,0				65,0		284,0	14,2	15	94,7
Картофель	24,0	198,0	27,0	12,8		24,0	138,0	40,0	50,0	20,0	64,0	27,0	24,0	138,0	12,8	64,0		12,8	64,0	188,0	1128,4	56,4	187	30,2
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	151,0	25,0	276,5	143,2	105,0	152,0	33,0	98,3	250,0	125,4	93,3	289,0	82,3	41,5	134,3	83,6	270,3	119,8	40,3	100,0	2613,8	130,7	280	46,7
Фрукты (плоды) свежие	150,0	30,0	10,0	30,0	30,0	30,0	150,0	30,0	150,0		30,0		150,0				150,0		180,0	30,0	1150,0	57,5	185	31,1
Сухофрукты	17,0									17,0		20,0	17,0				17,0				88,0	4,4	15	29,3
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные			200,0				200,0		200,0					200,0	200,0	200,0		200,0			1400,0	70,0	200	35,0
Мясо	24,8	40,0	24,8	47,8		24,8			112,8	100,0	24,8	24,8	124,8		24,8	24,8	120,0	24,8	124,8	64,8	933,4	46,7	70	66,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	70,0						70,0														140,0	7,0	30	23,3
Птица		50,0	135,0	36,8	40,0	112,0	19,5	120,0			87,0	135,0		19,5	84,0	80,0	19,5	84,0		50,0	1072,3	53,6	35	153,2
Рыба-филе		20,0			105,0			30,0						80,0							235,0	11,8	58	20,3
Молоко		32,0			28,0		29,0			28,0				36,5	9,0			9,0		32,0	203,5	10,2	300	3,4
Кисломолочные продукты																							150	
Творог																							50	
Сыр			5,0		41,0									16,3							62,3	3,1	10	31,2
Сметана	10,0		3,0	10,0		10,0			10,0	20,0	6,6	3,0	10,0		10,0	10,0		10,0		10,0	122,6	6,1	10	61,3
Масло сливочное	8,9	10,0		9,0	17,0	4,0	13,9	8,3		9,0	5,0		7,0	13,4	9,0	7,0		11,0	5,0	10,0	147,5	7,4	30	24,6
Масло растительное	4,0	4,2	9,0	3,6	6,8	14,0	4,0	2,5	6,2	5,0	2,5	4,5	5,3	3,8	8,8	3,3	14,0	3,8	5,3	4,2	114,8	5,7	15	38,3
Яйцо, шт		1,0												1,1							2,1	0,1	1 шт	10,0
Сахар	17,3	15,0		19,1	21,0	17,3		20,0		17,0	15,0	15,0			3,5	1,6	20,6	2,5	20,0	15,0	219,9	11,0	30	36,7
Кондитерские изделия																							10	
Чай																							1	
Какао																							1	
Кофейный напиток																							2	
Дрожжи хлебопекарные																							0,2	
Соль	1,6	1,3	1,5	1,4	1,8	1,4	1,5	1,4	1,4	1,3	1,2	1,3	1,3	1,3	1,6	1,4	1,2	1,3	1,3	1,3	27,8	1,4	3	46,4
Специи	0,2	0,1	0,2	0,4	0,2	0,2	0,1	0,4	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,3	0,7	0,5	0,2	0,1	0,1	4,8	0,2	2	12,0