



Согласовано:

Директор МОБУ СОШ №47

Т.В. Волкова

«29» «августа» 2023г



утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова

«29» «августа» 2023г

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

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 рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		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 рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																	
День 7																	
Гуляши	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
Макароны 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 рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		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 рассычатая	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 рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																	
День 9																	
Котлеты, биточки, шницелы 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
Кнись	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 рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		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	

МЕНЮ 7-11 лет

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 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
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	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 ценность (ккал)	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																	
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 ванилином	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 ценность (ккал)	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 говяжьей	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 ценность (ккал)	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																	
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
Мятый припущенный в молоко	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 ценность (ккал)	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																	
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	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	B1		E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
Неделя 2																		
<i>День 11</i>																		
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 рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	B1		E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
Неделя 2																		
<i>День 12</i>																		
Котлета по-Хлыновски	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		

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																	
Каша по-строгански	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	0,83	

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																	
Баточки (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
Салатный 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	0,83	

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	0,83	

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																	
Мягкий 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	351,72	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	0,83	

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																	
Биточки 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	0,83	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																	
День 6																	
Утка мясная с айром	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
Каши 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	83,42	2,24	74,95	542,03	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 рецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																	
День 7																	
Удаты	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 сахаром	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 рецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																	
День 8																	
Тестеры мясные с соусом овощным	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
Каши 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 рецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																	
День 9																	
Котлеты, биточки, шинцели 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
Классы	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 рецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																	
День 10																	
Котлеты рыбные (минтай) любительские, 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 мясом	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 рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe		І
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 пюре)	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
итого за завтрак	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 рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe		І
Неделя 2																	
<i>День 12</i>																	
Котлеты по-Хмельницки	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	тн
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
Кнорель	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
итого за завтрак	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	