

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СОШ №32
С.М. Серафимович



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «КДП»



Вахрайцева Т.В.
2022г.

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

день 1

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
504	2 блюдо	Плов с мясом(свинина)	250	26.9	33.16	40.37	567.08	0.1	0.19	1.33	160	0	22.6	299.75	56.55	3.78	461.63	0.01	0.00775	0.1
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27	59.48	0	0	1.4	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
		Итого за прием пищи:	470	35.9	39.98	86.99	857.22	0.26	0.306	53.25	291	0.008	118.1	457.95	111.75	6.04	965.05	0.0169	0.00885	0.282

день 2

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
84	2 блюдо	Котлета из птицы	90	16.69	13.86	10.69	234.91	0.08	0.12	1.08	20	0.04	26.61	140.63	18.5	1.21	197.66	0.004	0.001	0.1
51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3.3	3.9	25.69	151.35	0.15	0.09	21	0	0	14.01	78.63	29.37	1.32	809.4	0.008	0.0006	0.045
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
		Итого за прием пищи:	460	29.12	31.03	91.62	768.38	0.41	0.32	43.6	1046	0.092	134.57	467.69	140.36	15.71	1555.46	0.019	0.0036	0.385

день 3

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
295	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощным салатом	90	14.07	14.61	1.23	193.69	0.06	0.11	4.44	80	0.01	22.04	118.58	16.91	1.1	184.39	0.003	0.00015	0.36
65	гарнир	Салатки отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.02	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
		Итого за прием пищи:	460	31.31	24.59	92.95	723.94	0.35	0.35	25.14	273.2	0.12	104.93	369.16	108.86	5.03	1217.79	0.01	0.00315	0.43

день 4

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
89	2 блюдо	Гуляши	45	9.065	8.52	1.84	120.48	0.03	0.065	0.53	0	0	8.51	88.36	11.59	1.305	158.5	0.0035	0.0002	0.03
54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.2	5.1	33.9	210.3	0.21	0.11	0	0	0	14.55	208.87	139.99	4.68	273.8	0.003	0.005	0.02
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
		Итого за прием пищи:	415	33.73	28.49	85.34	738.86	0.38	0.316	31.34	100.5	0	108.98	530.63	245.03	15.72	1288.88	0.0176	0.00685	0.113

день 5

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
182	2 блюдо	Рыба запеченная с помидорами и сыром	45	9.305	2.66	1.44	66.52	0.05	0.06	0.67	15	0.16	62.875	122.776	28.08	0.485	202.35	0.069	0.0074	0.325
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	0.03	0	18.9	0.08	4.95	79.83	26.52	0.53	0.52	0	0.008	0.027
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
		Итого за прием пищи:	415	32.04	19.61	87.59	669.69	0.28	0.28	45.98	191.34	0.46	215.63	524.122	145.67	4.34	923.16	0.1463	0.02604	0.863

день 6

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F

126	2 блюдо	Бефстроганов	45	9.25	9.27	1.79	128	0.075	0.06	1.005	0	0	20.73	157	33.25	2.65	133.33	0.003	0	0.025
210	гарнир	Пюре из гороха с маслом	150	13.95	4.65	31.95	224.85	0.57	0.09	0	18.9	0.075	75.03	171.19	3.4	0.66	549.6	0.006	0.014	0.024
101	3 блюдо	Отвар из шиповника	200	0.8	0	24.6	101.2	0	0.04	140	100	0	21.6	3.4	29.25	1.26	8.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			415	22.28	13.82	87.1	808.24	0.84	0.326	157.75	238.9	0.075	191.71	640.52	152.45	9.79	1227.68	0.01679	0.01523	0.124

день 7

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
89	2 блюдо	Гуляш	45	9.065	8.52	1.84	120.48	0.03	0.065	0.53	0	0	8.51	88.36	11.59	1.305	158.5	0.0035	0.0002	0.03
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	0.03	0	18.9	0.08	4.95	79.83	26.52	0.53	0.52	0	0.008	0.027
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			415	26.96	28.01	87.1	716.61	0.23	0.24	53.14	133.3	0.08	112.42	390.35	105.86	5.1	769.42	0.0483	0.01045	0.257

день 8

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
85	2 блюдо	Печень "По - строгановски"	90	13.81	7.8	7.21	154.13	0.18	1.37	10.33	3.92	0.96	16.17	221.57	14.02	4.8	194.11	0.00491	0.0275	0
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.3	7.8	22.35	173.1	0.14	0.12	18.15	21.6	0.1	36.36	85.5	27.8	1.14	701.4	0.008	0.002	0.042
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			460	28.11	24.82	73.46	642.67	0.47	1.69	39.81	156.72	1.13	126.15	522.1	108.04	9.71	1652.13	0.02055	0.0765	0.092

день 9

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
227	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4.35	3.9	20.4	134.25	0.12	0.08	0	19.5	0.08	7.92	109.87	73.54	2.46	137.4	0.002	0.002	0.009
152	2 блюдо	Котлета мясная	90	17.25	14.98	7.87	235.78	0.07	0.12	0.81	10	0.02	24.88	155.37	19.91	1.72	234.74	0.005	0.0009	0.08
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			460	31.4	29.68	75.45	700.15	0.42	0.306	73.69	1055.56	0.16	111.11	451.93	159.52	6.36	911.24	0.0136	0.0039	0.329

день 10

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
67	горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18.75	19.5	2.7	261.45	0.07	0.57	0.61	390	2.66	268.68	323.68	23.86	2.74	213.9	0.003	0.035	0
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			370	27.79	24.98	48.6	540.65	0.21	0.866	41.29	441.6	2.72	551.14	579.16	92.3	5.18	696.58	0.0199	0.0401	0.196

день 11

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
91	2 блюдо	Биточек мясной	90	17.25	14.98	7.87	235.78	0.07	0.12	0.81	10	0.02	24.88	155.37	19.91	1.72	234.74	0.00557	0.00091	0.08
227	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4.35	3.9	20.4	134.25	0.12	0.08	0	19.5	0.08	7.92	109.87	73.54	2.46	137.4	0.002	0.002	0.009
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48.00	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0

		Итого за прием пищи:	460	23.8	19.22	60.27	512.43	0.23	0.206	4.81	29.5	0.1	56.2	326.84	116.45	5.14	390.74	0.00817	0.00391	0.089
--	--	-----------------------------	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	------------	-------------	---------------	---------------	-------------	---------------	----------------	----------------	--------------

день 12

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
81	2 блюдо	Курица запеченная	90	22.41	15.3	0.54	229.77	0.05	0.14	1.24	28.8	0	27.54	170.72	21.15	1.2	240.57	0.004	0	0.14	
124	Гарнир	Каши пшеничная вязкая с маслом	150	4.05	4.5	22.8	147.3	0.11	0.02	0	0	0	10.49	86	30.56	0.99	80.4	0.003	0.001	0.02	
103	3 блюдо	Компот фруктово-ягодный	200	0.2	0	15.02	61.6	0	0.004	9.24	0	0	17.64	5.06	2.86	0.12	46	0	0	0.002	
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0	
		Итого за прием пищи:	460	37.71	29.97	84.49	767.55	0.35	0.28	25.81	190.8	0	133.98	488.58	137.77	5.98	940.48	0.015	0.004	0.21	

день 13

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
80	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14.85	13.32	5.94	202.68	0.06	0.1	3.38	19.5	0	20.58	74.39	22.98	0.95	204	0	0	0.09	
54	Гарнир	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.2	5.1	33.9	210.3	0.21	0.11	0	0	0	14.55	208.87	139.99	4.68	273.8	0.003	0.005	0.02	
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0	
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48.00	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0	
		Итого за прием пищи:	460	31.45	25.16	91.54	723.98	0.45	0.326	52.18	209.5	0	130.33	438.06	220.17	7.49	1117.62	0.0099	0.0081	0.3	

день 14

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
89	2 блюдо	Гуляши	45	9.065	8.52	1.84	120.48	0.03	0.065	0.53	0	0	8.51	88.36	11.59	1.305	158.5	0.0035	0.0002	0.03	
65	Гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.02	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0	
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0	
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0	
		Итого за прием пищи:	415	31.72	30.02	80.63	727.45	0.36	0.246	15.46	261.8	1.32	72.04	356.14	78.99	5.7	615.5	0.0136	0.00135	0.096	

день 15

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
182	2 блюдо	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18.61	5.33	2.89	133.04	0.1	0.12	1.34	30	0.32	125.75	245.552	56.16	0.97	404.63	0.138	0.01494	0.65	
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.3	7.8	22.35	173.1	0.14	0.12	18.15	21.6	0.1	36.36	85.5	27.8	1.14	701.4	0.008	0.002	0.042	
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0	
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0	
		Итого за прием пищи:	460	32.91	25.21	81.72	684.58	0.38	0.38	41.61	278.6	0.428	233.81	483.352	133.16	8.06	1937.33	0.1536	0.01994	7.974	

день 16

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
295	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощным чатни	90	14.07	14.61	1.23	193.69	0.06	0.11	4.44	80	0.01	22.04	118.58	16.91	1.1	184.39	0.003	0.00015	0.36	
227	гарнир	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	150	4.35	3.9	20.4	134.25	0.12	0.08	0	19.5	0.08	7.92	109.87	73.54	2.46	137.4	0.002	0.002	0.009	
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0	
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0	
		Итого за прием пищи:	460	23.68	23.12	52.28	520.54	0.235	0.268	12.54	155.5	0.23	171.21	357.95	111.95	4.41	624.24	0.0058	0.00415	0.369	

день 17

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
221	2 блюдо	Биточек из птицы с сыром	90	18.52	15.91	10.69	261.15	0.08	0.14	1.11	30	0.1	79.52	173	20.9	1.29	206.55	0.0043	0.0011	0.1
52	гарнир	Картофель запеченный	150	3.15	4.5	17.55	122.85	0.16	0.11	25.3	15	0.03	16.26	94.6	35.32	15.9	807.75	0.008	0.001	0.045
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19.6	78	0.02	0.02	8	16	0	0	0	0	266	0	0	0	
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			460																	

день 18

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
66	горячее блюдо	Жаркое с мясом	240	20.88	8.88	24.48	428.64	0.21	0.22	11.16	24	0	37.65	237.07	53.66	3.04	971.5	0.014	0.0005	0.12
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			460	22.28	9.02	52.88	554.64	0.25	0.246	19.16	40	0	45.05	280.67	66.66	3.6	1256.1	0.0146	0.0015	0.12

день 19

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90	15.76	13.35	1.61	190.46	0.06	0.11	1.7	117	0.009	22.18	132.24	19.46	1.14	222.69	0.0043	0.0002	0.1
54	Гарнир	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.2	5.1	33.9	210.3	0.21	0.11	0	0	0	14.55	208.87	139.99	4.68	273.8	0.003	0.005	0.02
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			460	31.16	24.79	91.86	721.56	0.4	0.316	39.9	233.5	0.009	100.57	478.49	237.23	13.45	1459.89	0.0149	0.0067	0.153

день 20

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
235	закуска	Икра овощная	30	0.51	3.99	1.53	44.4	0.005	0.02	2.1	45	0	12.9	9.3	4.5	0.21	91.5	0.0005	0.0001	0.04
51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3.3	3.9	25.65	151.35	0.15	0.09	21	0	0	14.01	78.63	29.37	1.32	809.4	0.008	0.0006	0.045
148	2 блюдо	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19.71	15.75	6.21	245.34	0.03	0.11	2.4	173.7	0.21	27.88	104.45	17.88	0.49	88.47	0.11	0.0009	0.51
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			490	36.48	37.32	73.98	784.92	0.4	0.43	45.75	308	0.01	107.66	432.88	110.15	5.27	2227.1	0.021	0.003	0.335

день 21

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
287	2 блюдо	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	14.03	11.56	9.77	200.41	0.07	0.12	3.47	40	0.03	26.13	121.76	21.04	1.27	263.55	0.004	0.0014	0.08
64	гарнир	Макароньы отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.2	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			460	29.15	24.8	102.27	764.10	0.32	0.52	58.71	312.8	0.2	119.08	339.98	94.35	4.74	1030.35	0.0113	0.0035	0.266

день 22

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг												
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
88	2 блюдо	Мясо тушеное	90	17.99	16.59	2.87	232.87	0.05	0.13	0.56	40	0	11.77	170.77	22.04	2.48	298.75	0.00678	0.00028	0.06
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	0.03	0	18.9	0.08	4.95	79.83	26.52	0.53	0.52	0	0.008	0.027
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			460	30.02	32.36	86.64	717.65	0.18	0.236	24.57	218.9	0.08	76.37	404.68	101.7	5.68	552.96	0.03028	0.01017	0.887

день 23

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
152	2 блюдо	Котлета мясная	90	17.25	14.98	7.87	235.78	0.07	0.12	0.81	10	0.02	24.88	155.37	19.91	1.72	234.74	0.005	0.0009	0.08
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.3	7.8	22.35	173.1	0.14	0.12	18.15	21.6	0.1	36.36	85.5	27.8	1.14	701.4	0.008	0.002	0.042
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			460	28.42	27.69	84.62	709.37	0.29	0.33	41.92	171.6	0.12	126.45	391.43	103.32	8.54	1537.18	0.01928	0.00755	0.177

день 24

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
13	закуска	Маринад из моркови	60	1.2	4.26	6.18	67.92	0.03	0.02	7.44	930	0	24.87	42.95	26.03	0.76	199.1	0.002	0	0.04
148	2 блюдо	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	45	9.85	7.87	3.1	122.67	0.015	0.055	1.2	86.85	0.1	13.94	52.22	8.94	0.245	44.23	0.055	0.0004	0.25
55	гарнир	Каша перловая рассычатая с маслом	150	3.6	4.95	24.6	156.6	0.03	0.03	0	0	0	19.16	158.46	19.62	0.87	86.82	0	0.024	0.03
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
Итого за прием пищи:			475	34.56	30.78	81.19	752.63	0.21	0.244	13.79	1213.7	0.21	118.4	506.95	120.12	4.8	775.22	0.1183	0.02978	0.614