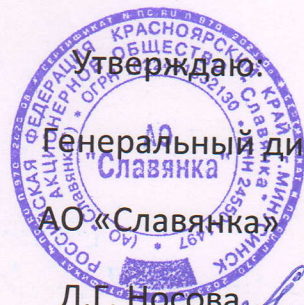


Согласовано:

Директор МОБУ «Русская школа»

С.Г. Байков \_\_\_\_\_

«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2023г



Л.Г. Носова *L. Nosova*

«29» «августа» 2023г

***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 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,95</b>	<b>13,74</b>	<b>93,81</b>	<b>586,78</b>	<b>0,98</b>	<b>0,97</b>	<b>50,07</b>	<b>4745,13</b>	<b>14,87</b>	<b>60,70</b>	<b>371,60</b>	<b>66,40</b>	<b>254,00</b>	<b>7,22</b>	<b>36,20</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>19,20</b>	<b>20,00</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>2,50</b>	<b>175,00</b>	<b>17,50</b>	<b>275,00</b>	<b>275,00</b>	<b>62,50</b>	<b>275,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,02</b>	

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 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>790</b>	<b>24,50</b>	<b>22,54</b>	<b>78,00</b>	<b>612,50</b>	<b>0,25</b>	<b>1,01</b>	<b>0,10</b>	<b>114,60</b>	<b>22,67</b>	<b>122,67</b>	<b>328,08</b>	<b>76,02</b>	<b>979,51</b>	<b>5,18</b>	<b>49,26</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>19,20</b>	<b>20,00</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>2,50</b>	<b>175,00</b>	<b>17,50</b>	<b>275,00</b>	<b>275,00</b>	<b>62,50</b>	<b>275,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,02</b>	

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 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>794</b>	<b>22,46</b>	<b>20,52</b>	<b>74,47</b>	<b>572,20</b>	<b>0,28</b>	<b>0,91</b>	<b>0,00</b>	<b>325,98</b>	<b>19,22</b>	<b>64,95</b>	<b>325,99</b>	<b>141,85</b>	<b>1079,31</b>	<b>4,58</b>	<b>48,42</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>19,20</b>	<b>20,00</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>2,50</b>	<b>175,00</b>	<b>17,50</b>	<b>275,00</b>	<b>275,00</b>	<b>62,50</b>	<b>275,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,02</b>	

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 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>770</b>	<b>30,40</b>	<b>17,85</b>	<b>88,20</b>	<b>635,70</b>	<b>0,49</b>	<b>1,05</b>	<b>0,34</b>	<b>43,17</b>	<b>11,85</b>	<b>161,50</b>	<b>461,77</b>	<b>118,94</b>	<b>1249,98</b>	<b>5,02</b>	<b>102,16</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>19,20</b>	<b>20,00</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>2,50</b>	<b>175,00</b>	<b>17,50</b>	<b>275,00</b>	<b>275,00</b>	<b>62,50</b>	<b>275,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,02</b>	

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 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>800</b>	<b>22,90</b>	<b>17,46</b>	<b>93,67</b>	<b>623,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,92</b>	<b>0,07</b>	<b>58,60</b>	<b>4,05</b>	<b>39,66</b>	<b>308,20</b>	<b>68,21</b>	<b>487,10</b>	<b>4,63</b>	<b>34,77</b>	



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
<b>Неделя 1</b>																	
<b>День 6</b>																	
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>770</b>	<b>23,44</b>	<b>14,04</b>	<b>81,72</b>	<b>546,80</b>	<b>0,56</b>	<b>1,28</b>	<b>0,07</b>	<b>64,22</b>	<b>1,84</b>	<b>59,15</b>	<b>414,38</b>	<b>167,11</b>	<b>629,23</b>	<b>9,75</b>	<b>48,00</b>	
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
<b>Неделя 2</b>																	
<b>День 7</b>																	
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
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>854</b>	<b>24,10</b>	<b>16,74</b>	<b>75,15</b>	<b>547,95</b>	<b>0,17</b>	<b>0,89</b>	<b>0,01</b>	<b>32,66</b>	<b>5,03</b>	<b>58,10</b>	<b>223,15</b>	<b>40,37</b>	<b>902,24</b>	<b>6,48</b>	<b>34,24</b>	
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
<b>Неделя 2</b>																	
<b>День 8</b>																	
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>800</b>	<b>28,88</b>	<b>27,42</b>	<b>123,70</b>	<b>860,10</b>	<b>0,30</b>	<b>1,49</b>	<b>0,23</b>	<b>0,97</b>	<b>38,04</b>	<b>276,38</b>	<b>227,15</b>	<b>34,90</b>	<b>1002,51</b>	<b>5,59</b>	<b>56,15</b>	
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
<b>Неделя 2</b>																	
<b>День 9</b>																	
Котлеты, биточки, шницели 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>8313</b>	<b>25,96</b>	<b>14,52</b>	<b>91,27</b>	<b>599,20</b>	<b>0,24</b>	<b>0,89</b>	<b>0,06</b>	<b>166,00</b>	<b>6,15</b>	<b>43,26</b>	<b>281,34</b>	<b>69,12</b>	<b>471,40</b>	<b>4,34</b>	<b>41,09</b>	
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
<b>Неделя 2</b>																	
<b>День 10</b>																	
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>775</b>	<b>20,30</b>	<b>13,19</b>	<b>81,97</b>	<b>528,10</b>	<b>0,35</b>	<b>1,10</b>	<b>0,18</b>	<b>289,14</b>	<b>90,89</b>	<b>100,70</b>	<b>327,50</b>	<b>77,30</b>	<b>1004,40</b>	<b>3,80</b>	<b>79,18</b>	
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		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	І		
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 тушенная 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	
<i>итого за обед</i>	<b>810</b>	<b>22,76</b>	<b>19,82</b>	<b>82,47</b>	<b>599,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,99</b>	<b>0,10</b>	<b>186,26</b>	<b>101,60</b>	<b>116,57</b>	<b>283,10</b>	<b>111,70</b>	<b>895,90</b>	<b>4,58</b>	<b>47,36</b>		
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		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	Углевод		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	І		
Неделя 2																		
День 12																		
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	ти	
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	
<i>итого за завтрак</i>	<b>590</b>	<b>25,70</b>	<b>15,56</b>	<b>91,37</b>	<b>608,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,98</b>	<b>0,05</b>	<b>33,26</b>	<b>1,95</b>	<b>47,13</b>	<b>391,60</b>	<b>162,51</b>	<b>602,45</b>	<b>7,80</b>	<b>41,89</b>		
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		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																	
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>995</b>	<b>26,62</b>	<b>16,50</b>	<b>122,20</b>	<b>743,70</b>	<b>0,38</b>	<b>1,82</b>	<b>50,09</b>	<b>5278,03</b>	<b>16,62</b>	<b>282,65</b>	<b>456,00</b>	<b>86,90</b>	<b>325,60</b>	<b>8,78</b>	<b>50,53</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

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																	
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)	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
<b>итого за завтрак</b>	<b>935</b>	<b>27,52</b>	<b>24,57</b>	<b>99,37</b>	<b>728,50</b>	<b>0,32</b>	<b>1,03</b>	<b>0,11</b>	<b>142,12</b>	<b>29,72</b>	<b>151,57</b>	<b>397,38</b>	<b>100,12</b>	<b>1238,11</b>	<b>6,71</b>	<b>66,86</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>19,20</b>	<b>20,00</b>	<b>83,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

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
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	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
<b>итого за завтрак</b>	<b>900</b>	<b>25,78</b>	<b>23,14</b>	<b>87,50</b>	<b>660,90</b>	<b>0,33</b>	<b>0,93</b>	<b>0,00</b>	<b>364,98</b>	<b>20,91</b>	<b>74,65</b>	<b>376,39</b>	<b>161,95</b>	<b>1222,87</b>	<b>5,40</b>	<b>59,02</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

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 ма	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
<b>итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>39,21</b>	<b>24,38</b>	<b>97,96</b>	<b>768,60</b>	<b>0,62</b>	<b>1,11</b>	<b>0,42</b>	<b>54,70</b>	<b>15,68</b>	<b>187,49</b>	<b>551,72</b>	<b>142,46</b>	<b>1562,87</b>	<b>5,81</b>	<b>121,88</b>	90
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

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	
Кнись	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	
<b>итого за завтрак</b>	<b>920</b>	<b>27,00</b>	<b>21,46</b>	<b>106,67</b>	<b>727,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,96</b>	<b>0,09</b>	<b>73,90</b>	<b>4,82</b>	<b>44,50</b>	<b>365,40</b>	<b>80,91</b>	<b>566,70</b>	<b>5,30</b>	<b>36,46</b>		
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>		



Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 1</b>																	
<i>День 6</i>																	
Эскапы 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
Капша 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>920</b>	<b>30,44</b>	<b>18,61</b>	<b>100,83</b>	<b>692,30</b>	<b>0,73</b>	<b>1,44</b>	<b>0,09</b>	<b>85,42</b>	<b>2,24</b>	<b>74,95</b>	<b>542,03</b>	<b>219,40</b>	<b>799,38</b>	<b>12,57</b>	<b>59,52</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 7</i>																	
Гузьян	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 шиповником	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
<b>итого за завтрак</b>	<b>968</b>	<b>27,03</b>	<b>28,60</b>	<b>83,20</b>	<b>699,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>	<b>0,12</b>	<b>256,03</b>	<b>2,13</b>	<b>61,01</b>	<b>405,08</b>	<b>204,43</b>	<b>619,64</b>	<b>3,86</b>	<b>29,18</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 8</i>																	
Тефтели 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
Капша гречневая рассольчатая	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
<b>итого за завтрак</b>	<b>920</b>	<b>28,32</b>	<b>18,74</b>	<b>108,20</b>	<b>614,90</b>	<b>0,40</b>	<b>0,62</b>	<b>0,00</b>	<b>245,22</b>	<b>5,73</b>	<b>65,38</b>	<b>402,43</b>	<b>97,20</b>	<b>1143,06</b>	<b>6,54</b>	<b>70,45</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 9</i>																	
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>970</b>	<b>30,16</b>	<b>17,82</b>	<b>104,57</b>	<b>698,80</b>	<b>0,27</b>	<b>0,91</b>	<b>0,08</b>	<b>220,22</b>	<b>6,39</b>	<b>48,07</b>	<b>329,69</b>	<b>81,37</b>	<b>543,70</b>	<b>4,90</b>	<b>42,54</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 10</i>																	
Котлеты рыбные (минтай) диетические, 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>925</b>	<b>25,19</b>	<b>18,93</b>	<b>76,53</b>	<b>578,2</b>	<b>0,369</b>	<b>1</b>	<b>1,9</b>	<b>77,58</b>	<b>16,63</b>	<b>155,44</b>	<b>334,23</b>	<b>83,8</b>	<b>1222,47</b>	<b>3,95</b>	<b>71,44</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	



Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	І	
<b>Неделя 2</b>																	
<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)	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
<b>итого за завтрак</b>	<b>940</b>	<b>26,59</b>	<b>21,95</b>	<b>108,41</b>	<b>737,50</b>	<b>0,34</b>	<b>1,01</b>	<b>0,11</b>	<b>213,78</b>	<b>108,65</b>	<b>147,47</b>	<b>358,90</b>	<b>137,20</b>	<b>1163,80</b>	<b>6,18</b>	<b>68,82</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	І	
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 12</i>																	
Котлеты по-Хлыновски	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
<b>итого за завтрак</b>	<b>910</b>	<b>30,10</b>	<b>19,23</b>	<b>100,07</b>	<b>693,40</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,07</b>	<b>43,60</b>	<b>2,10</b>	<b>53,75</b>	<b>477,24</b>	<b>206,27</b>	<b>724,54</b>	<b>9,52</b>	<b>43,65</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	