



Согласовано
Директор

Ильина И.Н.

" " 2024 год



Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Ильина И.Н.

Основное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12-18 лет

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E			
Завтрак																			
	Каша вязкая молочная крупяная с рисовой, масло сливочное 250/10	260	6,9	6,9	43,27	204,28	1	63,5	0,51	17,2	73,99	0,21	0,16	93,9	13,12	0,7			
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8	0,24			
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1			
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	101	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91			
	Итого завтрак	595	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95			25%
Обед																			
	Салат из огурцов (огурец соленый с 01.11.-01.03.), (огурец свежий с 01.09.-01.03.-31.05.)	100	1,2	0,12	1,8	15	144/117	24	0	4,5	19	0,12	0,12	24,03	3,5	1,8			
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 250/30	280	2,6	6,87	8,59	129,21	90	110,77	1,78	20,4	65,75	0,04	0,05	70,11	20,3	0,5			
	Птица, тушенная в соусе	100	15,59	17,31	27,57	265,84	96	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33			
	Макаронные изделия отварные	180	5,59	7	37,8	248,92	52	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,46	0	1,35			
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39			
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45			
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,22			35%
Полдник																			
	Молоко кипяченое	200	2,2	1,3	9,8	99	112	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16			
	Кекс творожный	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2			
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56			10%
Итого день		1910	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73			70%

Неделя: Первая

День: Вторник

Вариант № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E		
Завтрак						0												
	Тефтели мясные в соусе 100/50	150	8,4	9,84	12,3	180	11	151,8	0,38	8,53	95,3	0,05	0,07	119,45	17,47	1,3		
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180/5	185	8,5	10,98	42,78	246,9	60	124,6	1,95	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,1		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91		
	Итого завтрак	605	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31	25%	
Обед																		
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	0,8	2	3,9	36,8	145	64	0,6	5,6	17	0,02	0,04	76	8,2	1,3		
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками, 250/20	270	3,31	6,87	18,23	144,8	41	72,5	0,6	20,77	62,7	0,05	0,05	0	2,8	2,28		
	Поджарка из рыбы	120	17,39	18,1	20,5	314,46	129	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,43		
	Пюре картофельное, масло сливочное 180/5	185	3,58	4,08	39,93	189,51	53	80,51	1,82	24,58	107	0,16	0,18	183	0,4	0,15		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45		
	Итого обед	955	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6	35%	
Полдник						0												
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Ватрушка с творогом	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26		
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	10%	
	Итого День	1940	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	70%	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол/сУТ)	C	E	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 180/5	185	5,81	14,27	32,58	232,79	51	23,5	0,85	8,64	36,89	0,11	0,14	89,1	5,25	0,3	
	Кисло-молочный продукт	100	7,4	5,9	11,5	129		131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,92	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	105	133	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	555	22,52	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,13	25%
Обед	Салат из моркови отварной с кукурузой	100	0,7	0,05	4,9	53,4	118	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,2	
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	260	4,75	8,33	9,56	132,2	123	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4	
	Рис припущенный, масло сливочное 180/5	185	3,78	7,78	36,45	249,03	54	91	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6	
	Печень тушенная в соусе	120	15,85	15,1	20,45	206,34	190	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,09	32	132,8	115	32,4	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	945	31,5	32,2	134,05	965		419,99	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,04	35%
	Полдник	Молоко кипяченое	200	2,2	1,3	9,8	99	112	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
		Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
Корж молочный		50	6,38	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2	
Итого полдник		375	8,98	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56	10%
Итого день	1875	63	64,4	268,1	1904		839,99	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	70%	

Неделя: Первая

День: Четверг

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E	
Завтрак																	
	Плов с мясом, огурец соленый (с 01.11-01.04), огурец свежий (с 01.09-01.11; с 01.03-31.05) 250/30	280	16,9	20,82	55,08	426,9	15	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,2	
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,07	0,02	15	60	98	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	555	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,11	25%
Обед																	
	Салат Здоровье	100	2,3	4,8	2,7	58,8	16	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	10,28	5,6	25,76	111,94	47	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	0,95	
	Котлета мясная	100	11,8	10,2	22,1	205,33	111	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46	
	Рагу из овощей	180	0,6	10,7	25,2	282,9	59	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,21	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	910	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,26	35%
Полдник																	
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Кекс творожный	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2	
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36	10%
	Итого день	1845	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	70%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E			
Завтрак																			
	Запеканка творожная с морковью, повидлом 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,5			
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0			
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,41			25%
Обед																			
	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	1,6	8	4,4	75	41	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,4			
	Суп картофельный с крупой, с мясными фрикадельками 250/10	260	2,55	3,2	12,6	90,17	41	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,42			
	Чахохбили	125	15,6	11,57	20,06	222	20	106,41	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37	0,3			
	Рис припущенный с овощами	180	4,78	7,78	41,8	272	56	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4			
	Кисель из смородины свежемороженой	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39			
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45			
	Итого обед	945	31,5	32,2	134,05	965		419,9	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,76			35%
Полдник																			
	Сок фруктовый	200	0,9	0,05	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16			
	Пирожное "Полет"	50	7,7	8,75	29,5	137		48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1			
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56			10%
	Итого день	1870	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73			70%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг							
			Белки	Жиры			Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/с уг)	C	E		
Завтрак																		
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10	270	19,9	20,82	55,08	426,9	151	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,81		
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,07	0,02	15	60	98	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91		
	Итого завтрак	550	25,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,72	25%	
Обед																		
	Салат из свеклы с сыром	100	5,8	6	6,3	79,1	141	97	0,6	13,7	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7		
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной 250/10	260	3	8,5	1,74	123,37	36	63,6	0,87	12,2	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6		
	Рыба в яйце	120	10,9	10,8	38,47	199	154	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4		
	Овощи припущенные	180	5,28	6	29,25	257,5	57	128,11	1,45	9,3	52,7	0,13	0,08	96,33	8,9	1,65		
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45		
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	104,95	420	0,49	0,6	315	24,5	5,59	35%	
Полдник																		
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Ватрушка с творогом	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26		
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	10%	
Итого день		1870	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	209,95	840	0,98	1,1	630	49	8,73	70%	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E				
Завтрак																				
	Каша молочная с крупой пшеничной, масло сливочное 250/10	260	7,08	4,9	41	174,19	2	203,83	1,01	12,33	26,3	0,2	0,31	55	13,78	0,75				
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1				
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24				
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0				
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91				
	Итого завтрак	595	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	234,1	17,5	2				25%
Обед																				
	Салат из квашенной капусты	100	0,61	0,06	0,9	6	136	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	1,8	2,7				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,46	6,62	30,95	283,1	34	193,3	0,8	21,23	143,87	0,2	0,29	103,9	0,5	0,3				
	Гуляш мясной	120	12,66	18,89	36,9	254,7	77	127,03	2,33	16,67	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33				
	Каша расплечтая гречневая	180	4,25	5,73	7,01	115,17	60	36,68	0,79	14,65	69,13	0,07	0,09	60	4,4	1,6				
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39				
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45				
	Итого обед	930	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	305,9	24,5	5,77				35%
Полдник																				
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2				
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16				
	Булочка "Веснушка"	50	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	76,4	0,09	0,02	25	1	0,6				
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96				10%
	Итого день	1900	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73				70%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E		
Завтрак																		
	Плов из птицы, огурец соленый (с 01.11-01.04), огурец свежий (с 01.09-01.11; 01.04-31.05) 250/30	280	16,84	20,82	54,88	424,9	92	273,3	2,25	44,06	234,7	0,26	0,3	225	14,67	0,8		
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,1	0	0	0,91		
	Итого завтрак	555	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,71		25%
Обед																		
	Винегрет овощной	100	1,3	2,8	9,23	54,8	138	34,2	1,96	12,5	25	0,02	0,05	113	6	0,2		
	Суп из овощей	250	4,92	7,23	9,43	155,47	40	161,01	0,31	6,65	85,9	0,06	0,1	80	10,5	2,4		
	Жаркое по-домашнему	200	18,3	21,02	37,5	367,2	83	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	2,6		
	Напиток Брусничный	200	1,16	0,3	47,2	196,3	210	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45		
	Итого обед	830	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6,24		35%
Полдник																		
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16		
	Пирожное "Медовое"	50	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1	0,26		
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42		10%
	Итого день	1760	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,37		70%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A (рет.экв /сут)	C	E			
Завтрак																			
	Омлет натуральный с маслом сливочным, зеленый горошек консервированный 210/10/50	270	16,84	20,82	54,88	424,9	125	273,3	2,25	44,06	234,7	0,26	0,35	225	14,67	1,52			
	Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91			
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,43			25%
Обед																			
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,8	2,7	6,5	66	152	40,1	1,05	10	16,1	0,07	0,1	26	3,5	1,6			
	Рассольник ленинградский	250	8,45	13,42	11,79	174,87	128	130,34	1,03	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4			
	Птица запеченная, соус сметанный	100	10,66	10,91	54,22	259	22	146,9	0,49	2,75	177,87	0,09	0,08	146	0,95	0,15			
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	171	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15			
	Сок фруктовый	200	0,52	0,18	24,84	102,9	115	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	56	16,35	0,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39			
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45			
	Итого обед	880	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,34			35%
Полдник																			
	Молоко кипяченое	200	2,2	1,3	9,8	99	112	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16			
	Булочка с крошкой	50	6,4	7,5	24,7	113		36	0,1	10,8	66,4	0,07	0,06	8	0	0,6			
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96			10%
Итого день		1805	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73			70%

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E				
Завтрак																				
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,масло сливочное 250/5	255	6,9	1,07	43,27	204,28	161	229,17	0,71	26,1	87,19	0,21	0,31	45,9	13,92	1,93				
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1				
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24				
	Какао с молоком	200	3,78	6,5	26	125,11	101	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0				
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91				
	Итого завтрак	590	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	3,18				25%
Обед																				
	Салат Витаминный	100	0,6	0,21	0,9			24	0	14,7	23	0,09	0,07	20	1,8	0,5				
	Свекольник, сметана, 250/10	260	8,26	10,58	26,24	201,87	180	178,31	2,22	9,85	185,6	0,15	0,23	250	6,04	1,75				
	Плов с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437	15	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3				
	Напиток Брусничный	200	0,52	0,18	24,84	122,9	210	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	16,4	0,2				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39				
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45				
	Итого обед	840	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,59				35%
Полдник																				
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5			35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2				
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16				
	Булочка "Майская"	55	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6				
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96				10%
	Итого день	1810	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73				70%

Неделя: Третья

День: Четверг

Вариант № 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак	Птица запеченная, соус сметанный	120	11,15	17,31	27,57	265,84	22	117,83	1,05	16,46	86,5	0,03	0,02	140,7	0,1	0,52	
	Макаронные изделия отварные	180	2,22	0,86	13,31	65,86	52	11	0,76	5,5	31	0,2	0,3	84,3	15,93	1,07	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	105	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	0	1,47	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	570	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,5	25%
Обед	Салат "Степной"	100	1,94	4,83	3,44	99,52	147	42	0,3	8	19,5	0,13	0,01	68	4,1	1,8	
	Суп картофельный с крупой	250	6,85	8,94	13,65	141,61	38	191,91	1,97	25,55	197,1	0,18	0,29	73	1,5	1	
	Капуста тушеная с мясом	200	16,37	17,4	51,43	429,74	48	144	1,25	27,2	100,9	0,07	0,15	174	1,11	1,97	
	Компот из свежемороженных ягод\смородины\	200	0,52	0,18	34,84	102,9	150	23,4	0,9	17	23,4	0,02	0,04	0	17,79	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	830	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81	35%
Полдник	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,06	0,06	52	2,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное песочное "По-амурски"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	0,26	
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	10%
	Итого день	1775	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	70%

