Согласовано
Директор _____
"__" _____ 2025 год

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
_____ Ильина И.Н.
"9" января 2025 год

Основное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет с непереносимостью лактозы

Неделя: Первая День: Понедельник Вариант № 1

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 фруктами	200	6,34	13,98	39,42	282,25	195	40,1	0,35	16,74	67,39	0,2	0,13	54	10,87	0,7
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	55	0,8	0,24
	Помидор свежий	50	0,1	0	0	0,4	28	2,4	0	0	3	0		40	2	0,1
	Какао без молока с сахаром	200	3,78	0,67	26	125,11	101а	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
	Итого завтрак	**550**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,69**
																25%
Обед																
	Огурец соленый(с 01.11-01.03),огурец свежий(с 01.09-,с 01.03-31.05)	60	0,6	0,06	0,9	6	143\28	33,9	0	7,7	13	0,06	0,06	23	1,8	0,3
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами200\30	230	1,4	4	10,3	94,4	90	113,9	0,7	17,7	80,4	0,06	0,04	34	10,5	0,8
	Птица,тушенная в томатном 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	150	5,4	5,7	31,5	225,7	52	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,6	0	1,95
	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	8,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
	Итого обед	**790**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,31**
																35%
Полдник						0										
	Сок плодоовощной	200	0,9	0	5	75	115	38	0,5	7,2	32,6	0,02	0,06	27	3,3	0,2
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Орехи в ассортименте	30	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	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**1,56**
																10%
	Итого день	**1770**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,56**
	ИТОГО															**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 томатном соусе 90/30	120	6,8	7,7	10,77	160	11	135,4	0,2	10	88,3	0,05	0,1	133,9	14	1,2
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,43	11,53	39,93	250,6	60	117	1,97	34,6	140,4	0,2	0,22	41,1	0,97	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
	Итого завтрак	**520**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,95**
																25%
Обед																
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,8	2	3,9	36,8	145	14	0,3	5,6	17	0,02	0,02	25	3,2	1,31
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками, 200/10	210	1,8	3,2	15,3	114,8	41	83,6	0,55	13,6	57,6	0,07	0,1	25	2,8	0,9
	Поджарка из рыбы	120	17,39	18,1	20,5	314,46	129а	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,22
	Пюре картофельное\без молока\	150	3,1	3,52	37,37	152,48	53а	91,6	0,8	27,4	107	0,1	0,1	139	1,9	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
																35%
	Итого обед	**790**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,11**
Полдник						0										
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,4	13,5	72	0,02	0,08	32	2	0
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка алтайская	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,2	4,5	17	0,07	0,04	3	0	0,26
	Итого полдник	**450**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1760**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,48**
	ИТОГО															**70%**

Неделя: Первая День: Среда Вариант № 3

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																
	Птица отварная,соус томатный 70\50	120	4,8	12,88	9,2	110,79	18	20	0,85	8,64	32,89	0,11	0,14	10	3	0,3
	Макаронные изделия отварные	155	4,45	5,7	30,5	198,7	52	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,95
	Кофейный напиток без молока с сахаром	200	3,78	0,67	26	125,11	105а	133	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0
	Помидор свежий	20	2,3	0	0	36	28	98	0,1	3,7	50	0,03	0,03	26	5,7	0,05
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65
	Итого завтрак	**545**	**19,28**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,95**
																25%
Обед																
	Салат из моркови отварной	60	0,7	0,05	6,9	63,4	118	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,8	4,1	9,3	162,2	123	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,6
	Рис припущенный	150	3,73	7,78	29,3	142	54	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6
	Печень тушеная в томатном 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	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
	Итого обед	**780**	**26,94**	**27,65**	**117,3**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**3,13**
																35%
Полдник																
	Сок плодовоовощной	200	0,9	0	5	75	115	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16
	Курага припущенная	30	6,4	7,5	24,7	113		39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	1,2
	Итого полдник	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**1,56**
																10%
	Итого день	**1755**	**53,92**	**55,3**	**234,6**	**1645**		**769**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,64**
																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	250	14,93	19,2	49,7	407,6	15	226,4	2,17	57,3	265,7	0,22	0,29	155	14,07	0,3
	Огурец соленый \с 01.11-01.03\,огурей свежий \с 01.09-01.11;с 01.03-31.05\	20	0,3	0,03	1	3	143\28	26	0	3,8	6,5	0,03	0,03	20	0,9	0,1
	Чай с сахаром, лимоном200\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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65
	Итого завтрак	**525**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,05**
																25%
Обед																
	Салат Здоровье	60	1,3	2,8	1,7	38,8	16	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,29	3,37	23,2	118,6	47	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	2,45
	Котлета мясная	90	11,8	10,2	20,17	181,64	111	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	150	0,6	10,7	25,2	252,9	59	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	7,9	0,26
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**750**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**6,5**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	97,2	115	73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	51,8		36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Орехи в ассортименте	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1705**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,97**
																70%

Неделя: Первая День: Пятница Вариант № 5

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\без молока\,зеленый горошек200\50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	125а	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	14,97	1,2
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65
	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	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,85**
																10%
Обед																
	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	138	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,9
	Суп картофельный с крупой ,с мясными фрикадельками200\10	210	2,1	2,2	22,6	87,2	41	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8
	Чахохбили	105	14,86	10,34	20,1	192	20	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3
	Рис припущенный с овощами	150	4,78	7,78	26,27	237,94	56	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**775**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**3,53**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Алтайская"	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06	1,2
	Итого полдник	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**1,56**
																10%
	Итого день	**1705**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,94**
																70%

Неделя: Первая День: Суббота Вариант № 6

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																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства	240	13,78	17,9	66,8	389,6	151	126,7	2,04	30,6	138,7	0,21	0,15	165	0,39	0,3
	Чай с сахаром, с лимоном200\10	210	1,52	1,35	15,9	81	98	136,8	0,41	15,4	92,8	0,04	0,16	10	14,61	0,6
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	1,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,55**
																25%
Обед																
	Салат из свеклы	60	3,8	3	4,3	79,1	141	97	0,6	13,7	64,5	0,01	0,05	24	3,4	1,1
	Щи из свежей капусты, картофелем	200	3,8	4,98	12,3	114,48	36	59,2	0,55	12,2	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,9
	Рыба ,в яйце	90	10,9	10,8	38,47	199	154	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,3
	Овощи припущенные	150	4,29	8,34	24,8	237,86	57	124,4	0,4	22,8	83,2	0,06	0,05	93	13,4	1,15
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	3,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**730**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**5,18**
																35%
Полдник																
	Сок плодовоовощной	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,08	32	1,4	0
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Орехи в ассортименте	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	3	0,6	0,26
	Итого полдник	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1660**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,15**
																70%

Неделя: Вторая День:Понедельник Вариант № 7

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																
	Вареники из п\ф промышленного производства с капустой	200	6,52	4,78	37,02	186,84	152	180,43	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,53	0,3
	Кукуруза консервированная	20	0,1	7,2	0,13	65,72	12	2,4	0	0	3	0	0	40	5	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 без молока с сахаром	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105а	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**520**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,29**
																25%
Обед																
	Салат из квашенной капусты	60	0,6	0,06	0,9	6	136	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	2,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями200	215	7,3	6,3	26,46	180,24	34	97,3	0,2	14,9	146,9	0,1	0,19	83	0,5	0,3
	Гуляш мясной	100	11,84	16,57	36,9	234,7	77	191,33	1,8	15,65	84,87	0,1	0,02	122	0,1	0,33
	Каша расыпчетая(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	1,6
	Компот из плодов и ягод сушенных \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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,04	0,05	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27
	Итого обед	**760**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**5,46**
																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	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Орехи в ассортименте	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1710**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,71**
																70%

Неделя: Вторая День: Вторник Вариант № 8

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	250	14,87	19,2	49,5	405,6	92	243,3	2,09	39,8	220,6	0,22	0,28	165	11,27	0,3
	Огурец соленый(с 01.11-01.03)огурец свежий(с 01.09-01.11,с 01.03-31.05)	20	0,3	0,03	1	3	143\28	6	0	3,8	6,5	0,03	0,03	10	0,9	0,1
	Чай с сахаром, лимоном200\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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**525**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,05**
																25%
Обед																
	Салат "Витаминный"	60	1,3	2,8	1,7	41,14	142	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,2
	Суп из овощей	200	3,2	3	11,47	102,1	40	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	2,4
	Жаркое по-домашнему	200	18,03	21,02	37,5	367,2	83	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,2	196,3	113	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**710**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,93**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Булочка "Алтайская"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,26
	Итого полдник	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1665**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,4**
																70%

Неделя: Вторая День: Среда Вариант № 9

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																
	Котлета мясная , соус томатный90\30	120	5,22	7,98	2,3	90,2	111	90,2	0,2	6,1	57,89	0,03	0,08	38	2,3	0,4
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	10,5	34,2	235,3	52	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	1,95
	Кукуруза консервированная	20	1,2	0,1	3,2	20	12	28	0,05	10	28	0,07	0,07	65	10	0,1
	Какао без молока с сахаром	200	3,78	0,67	26	125,1	101а	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65
	Итого завтрак	**540**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**3,1**
																25%
Обед																
	Салат из стручковой фасоли	60	0,5	0,06	9,27	31,54	149	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,06
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,2	4,2	11,3	162,2	37	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,09	34	1,3	2,75
	Котлета рыбная ,соус белый основной	90	16,29	13,4	18,5	212	64	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	38	212,8	53	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**780**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,09**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Курага припущенная	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1750**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**8,15**
																70%

Неделя: Вторая День: Четверг Вариант № 10

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 картофельная с мясом,помидор свежий 250\20	270	15,23	19,23	67,7	410,6	73\28	252,4	2,67	44,6	228,7	0,22	0,31	175	14,97	1,56
	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	50	3,95	0,5	1,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,08	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**520**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,21**
																25%
Обед																
	Салат картофельный с огурцами	60	1,33	3,95	4,3	46,8	37	28	0,3	10	23	0,01	0,01	19,5	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами, 200/30	230	8,26	7,01	13,1	135,6	90	61,1	0,2	25,6	122,1	0,1	0,1	35	1,8	0,8
	Биточек мясной	90	9,8	8,2	15,33	179,44	111	193,96	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	0,07
	Рис припущенный	150	3,78	7,78	49,3	242	54	67,04	0,59	11,8	82,3	0,03	0,05	80	1,5	0,6
	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	0,52	0,18	24,84	102,9	150	23,4	1,76	17	23,4	0,02	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27
	Итого обед	**810**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное бисквитное	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	**450**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1780**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,63**
																70%

Неделя: Вторая День: Пятница Вариант № 11

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\ без молока\	190	13,62	19,13	47,25	388,5	125а	239,3	2,24	33,1	196,1	0,19	0,25	140	6,57	0,66
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	12	12	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,1
	Чай с сахаром, лимоном200\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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**277**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,41**
																25%
Обед																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,1	2,7	6,5	57,34	152	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	1,6
	Рассольник ленинградский	200	8,16	9,19	15,3	116,5	128	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	2,4
	Птица запеченная ,соус томатный	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 расыпчетая (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	0	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**760**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**5,03**
																35%
Полдник																
	Сок плодовоовощной	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Орехи в ассортименте	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1690**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**772**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,4**
																70%

Неделя: Вторая День: Суббота Вариант № 12

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	Макароны,запеченные с яйцом	250	4,9	16,56	36,5	279,4	206	52,3	0,5	6,7	75,5	0,14	0,17	88,2	1,9	0,4
	Помидор свежий	30	6,8	0,02	0	36	28	171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0
	Кофейный напиток без молока с сахаром	200	3,6	2,67	29,2	155,2	105а	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**530**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,05**
																25%
Обед																
	Салат из свеклы	60	2,8	3	4,3	79,1	141	97	0,6	13,7	65	0,01	0,05	36	3,4	2,4
	Суп крестьянский с крупой	200	2,7	9,7	13,77	126,64	124	89,2	0,7	10,5	72	0,06	0,06	50	10	0
	Рыба тушенная в томате с овощами	120	14,7	13,8	18,5	184	61	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	1,6
	Картофель отварной	150	2,79	0,6	33,7	202,2	62	38	0,45	13	51	0,15	0,15	28	1,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,02	27,6	114,8	103	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**780**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,68**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Чернослив припущенный	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**450**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1760**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,69**
																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.экв/сут)	C	E
Завтрак																
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	6,34	3,95	39,29	216,93	181	205,77	0,35	23	80,59	0,16	0,1	0	12	1,3
	Фрукты свежие	100	0,1	7,2	0,13	65,72		2,4	0,2	2,64	3	0,04	0,01	40	1,67	0,1
	Яйцо вареное	50	5,08	1,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,18	135	0	0,24
	Какао\ без молока\ с сахаром	200	3,78	6,5	26	125,11	101а	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**600**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,29**
																25%
Обед																
	Огурец соленый9с 01.09-01.03)огурец свежий(с 01.09-01.11,с 01.03-31.050	60	0,6	0,06	0,9	6	143\28	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,5
	Свекольник	200	6,27	6,5	20,75	140,84	180	162,5	0,85	12,5	187,3	0,13	0,14	200	1,75	1,15
	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	0,29	1,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	122,9	113	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	17,19	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,06	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**710**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**3,68**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	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
	Орехи в асортименте	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**355**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1665**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,93**
																70%

Неделя: Третья День: Вторник Вариант № 14

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																
	Птица отварная,соус томатный 70\50	120	6,44	8,5	10,2	157,9	18	59,2	1	23,3	89,1	0,09	0,11	49	1,2	0,3
	Макаронные изделия отварные	150	6,03	7,73	40,5	214,7	52	82,1	0,6	16,6	87,5	0,07	0,1	98,6	0,27	0,95
	Помидор свежий	30	2,3	3	0	36	28	108	0,49	3,7	50	0,09	0,1	27,4	0,7	
	Чай с сахаром ,лимоном	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**555**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,9**
																25%
Обед																
	Салат из моркови отварной	60	1,33	3,94	5,52	50,9	139	24	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	45	3,5	1,2
	Суп из овощей	200	3,2	3,3	11,2	101,3	40	129,6	0,6	15,5	105,6	0,03	0,07	54	4,6	1,4
	Рыба тушенная в томате с овощами	120	15,5	10,67	31,55	242	61	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1
	Рис припущенный	150	2,96	9,16	31	197,74	54	41,6	0,8	17,4	67	0,1	0,1	50	1,7	0,15
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**780**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**5,38**
																35%
Полдник																
	Сок плодовоовощной	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,08	0,08	32	1,4	0
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Алтайская"	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,6	0,26
	Итого полдник	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1765**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,7**
																70%

Неделя: Третья День: Среда Вариант № 15

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\без молока\,зеленый горошек200\50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	125а	252,4	2,17	44,6	228,7	0,25	0,31	175	14,97	1,46
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,11**
																25%
Обед																
	Морская капуста,тушенная с овощами	60	0,86	5,22	7,87	44,34	17	12,9	0,2	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,9
	Суп картофельный с бобовыми\горохом\	200	2,9	2,8	15,3	150,1	47	78,7	0,5	15,5	99,1	0,04	0,03	0	0,9	0,3
	Рагу из птицы с картофелем	200	19,33	18,8	54,9	404,1	74	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	28,8	108,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**710**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**3,73**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
	Курага припущенная	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,96**
																10%
	Итого день	**1640**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,8**
																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.экв/сут)	C	E
Завтрак																
	Птица запеченная в соусе белом основном	100	7,92	8,8	7,2	73,4	22	37,79	1,06	9,7	27,6	0,05	0,23	95	12,03	0,8
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	7,78	29,3	242	52	67,04	0,59	11,8	82,3	0,17	0,05	80	1,5	0,6
	Кофейный напиток без молока с сахаром	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,05**
																25%
Обед																
	Салат "Степной"	60	1,3	3,1	3,5	46	147	24	0,3	8	14,4	0,02	0,03	25	1,1	1,5
	Суп картофельный с крупой	200	5,5	6,44	17,1	128,1	38	182,1	0,6	21,2	197,1	0,25	0,2	46	1	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	1,37
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**710**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,6**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,04	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Орехи в ассортимете	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	430	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	**1640**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,07**
																70%

Неделя: Третья День: Пятница Вариант № 17

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																
	Биточки мясные, соус томатный90\30	120	11,1	13,33	18,8	198,49	111	234,53	1,56	17,67	165,1	0,16	0,06	108	0,3	0,93
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,67	5,9	31,9	210,11	60	14,77	0,53	25,93	61,5	0,09	0,25	67	0,5	0,6
	Чай с сахаром ,лимоном	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**560**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**2,18**
																25%
Обед																
	Салат из свеклы	60	1,39	5,16	12,11	51,1	141	19,4	0,55	8,7	37,13	0,06	0,06	25	8,56	1,02
	Щи из свежей капусты, картофелем	200	3,3	4,7	11,8	128,3	36	139	0,6	8,9	100,1	0,03	0,05	50	8,64	1
	Поджарка из рыбы	120	11,2	8,71	24,76	210,44	129	167,8	0,9	23,3	148,28	0,2	0,2	170	1,1	0,8
	Картофель отварной	150	7,1	8,5	30,6	202,1	62	15	0,5	15	28,39	0,06	0,08	0	1,1	0,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,05	27,6	114,8	113	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**780**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**5,25**
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Чернослив припущенный	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	430	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	**1770**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**7,85**
																70%

Неделя: Третья День: Суббота Вариант № 18

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																
	Пельмени мясные отварные из п\ф промышленного производства	250	15,23	19,23	50,7	390,6	151	252,4	2,17	44,6	218,7	0,18	0,26	160	14,97	1,02
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	80	97	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**		**275**	**3**	**62,5**	**275**	**0,3**	**0,35**	**175**	**15**	**1,67**
																25%
Обед																
	Салат Витаминный	60	0,67	3,9	1	35,6	142	8,4	0,3	7,5	15,1	0,1	0,12	25	2,2	1
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 200/20	220	8,4	7,62	13,1	146,44	41	131,2	0,7	12,8	75,6	0,1	0,13	74	1,8	0,8
	Печень тушенная в томатном соусе	120	9,92	9,9	29,17	238,3	190	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2
	Каша рассыпчатая из крупы перловой	150	3,8	5,7	36,6	210,1	160	76,6	0,5	19,1	61.5	0,08	0,1	27	0.4	0.7
	Сок фруктовый	200	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	15,6	0,67
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	**800**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**		**385**	**4,2**	**87,5**	**385**	**0,42**	**0,49**	**245**	**21**	**4,9**
																35%
Полдник																
	Сок плодовоовощной	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,05	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Орехи в ассортименте	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,04	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	**430**	**7,7**	**7,9**	**33,5**	**235**		**110**	**1,2**	**25**	**110**	**0,12**	**0,14**	**70**	**6**	**0,42**
																10%
	Итого день	**1730**	**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**		**770**	**8,4**	**175**	**770**	**0,84**	**0,98**	**490**	**42**	**6,99**
																70%