

Согласованно  
Директор

Ильина И.Н.  
2025 год

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Ильина И.Н.

2025 год

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

Вариант № 1

День: Понедельник

Неделя: Первая

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	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 порционный	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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>595</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>25%</b>
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	
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,22</b>	<b>35%</b>
	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
Кефир 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	
<b>Итого полдник</b>		<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>1,56</b>	<b>10%</b>
<b>Итого день</b>	<b>1910</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,73</b>	<b>70%</b>	





Вариант № 4

День: Четверг

Неделя: Первая

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				
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,11</b>				<b>25%</b>
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				
	<b>Итого обед</b>	<b>910</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,26</b>				<b>35%</b>
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				
	Кефир творожный	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2				
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>1,36</b>				<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1845</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,73</b>				<b>70%</b>

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.эв /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		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,41</b>		<b>25%</b>
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 крутой, 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		
	Чайхобили	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		
	<b>Итого обед</b>	<b>945</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>419,9</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>4,76</b>		<b>35%</b>
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 "Поле"	50	7,7	8,75	29,5	137		48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1		
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120,1</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>1,56</b>		<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1870</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,73</b>		<b>70%</b>





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.эк в/сут)	C	E		
Завтрак																		
	Плов из птицы, огулец соленый (с 01.11-01.04), огулец 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		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>1,71</b>	<b>25%</b>	
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		
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>6,24</b>	<b>35%</b>	
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		
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>	<b>10%</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1760</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,37</b>	<b>70%</b>	





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, молоко сгущенное 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8\1	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	2,66			
	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	5,33	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91			
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>3,57</b>			<b>25%</b>
Обед																			
	Салат картофельный с огурцами	100	2,33	4,95	4,3	46,8	37	56	0,3	10	23	0,01	0,01	0	1,5	1,8			
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 250/30	280	8,25	7,24	15,82	172,07	90	71,11	0,2	26,95	107,2	0,12	0,21	39	6,8	0,9			
	Бефстроганов из мяса	120	10,8	8,2	13,1	210	72	123,8	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1			
	Рис припущенный	180	3,78	10,78	45,3	242	54	127	0,59	11,8	82,3	0,05	0,05	96	0	0,9			
	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	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			
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>4,74</b>			<b>35%</b>
Полдник																			
	Кисло-молочная продукция	250	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,04	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 "Бисквитное"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26			
	<b>Итого полдник</b>	<b>425</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>			<b>10%</b>
	<b>Итого День</b>	<b>1915</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,73</b>			<b>70%</b>

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 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		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,43</b>		<b>25%</b>
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	180	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		
	<b>Итого обед</b>	<b>910</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,34</b>		<b>35%</b>
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		
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,96</b>		<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1835</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,73</b>		<b>70%</b>





Неделя: Третья

День: Вторник

Вариант № 14

Примем 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																		
	Кнели из птицы с рисом, сыром, соус сметанный	120	7,61	17,17	10,73	252,57	301	62,2	1	23,35	93,1	0,09	0,11	128,1	3,45	0,56		
	Макаронные изделия отварные , масло сливочное 180/5	185	8,83	3,65	44,35	• 172,33	52	211,1	1,25	20,76	141,1	0,17	0,24	96,9	1,22	0,95		
	Чай с сахаром ,лимоном 200/5	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	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		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75,05</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,42</b>	<b>25%</b>	
Обед																		
	Салат картофельный с опунцами	100	2,58	6,2	5,52	60,9	•37	42	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	62	7,5	0,9		
	Суп из овощей	250	3,52	6,56	11,2	163,27	40	139,41	1,75	19,8	110,7	0,07	0,11	107	3,8	1,4		
	Рыба тушеная 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	1,6		
	Рис припущенный,масло сливочное180\5	185	3,38	7,87	27,49	192,8	54	41,6	1,02	17,4	67	0,1	0,1	50	2	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	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		
	<b>Итого обед</b>	<b>935</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>104,95</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,89</b>	<b>35%</b>	
Полдник																		
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,1	0,04	52	2,94	0		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Творожник сдобный	55	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,06	0,26		
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>	<b>10%</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1895</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,73</b>	<b>70%</b>	

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/сyt)	C	E		
Завтрак																		
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 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	2,12		
	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		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>3,03</b>	<b>25%</b>	
Обед																		
	Морская капуста, тушенная с овощами	100	1,86	5,22	7,87	62	17	22,9	0,8	24	16,6	0,04	0,06	45	0,96	1,1		
	Суп картофельный с бобовыми/горохом/	250	3,89	7,03	11,79	199,47	47	96,51	1,27	7,85	104,2	0,07	0,06	25	4,4	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	2,5		
	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	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		
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>4,74</b>	<b>35%</b>	
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	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Слойка кондитерская	55	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6		
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,96</b>	<b>10%</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1760</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,73</b>	<b>70%</b>	

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, 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		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,5</b>		<b>25%</b>
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 свежемороженых 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		
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,81</b>		<b>35%</b>
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		
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>		<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1775</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,73</b>		<b>70%</b>





