

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 2



И.С. Водтло

(Ф.И.О.)

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

(Подпись)

(Ф.И.О.)

ПРИМЕРНОЕ 4-х недельное меню для детей с 12 лет и старше

осенне-зимний сезон

День: понедельник (осень - зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг		
	Завтрак																	
1	бутерброд с маслом	40	2.40	4.90	14.60	146.00	8.36	9.90	0.00	0.68	0.56	0.02	0.00	0				
443	плов	230	15.20	15.40	38.60	354.40	19.00	44.00	192.00	2.20	0.07	0.15	0.72	266				
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	4.50	3.80	7.20	0.70	0.00	0.01	0.04	20.8	0			0
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1.38	0.18	8.26	41.00	9.40	39.80	31.40	0.78	0.04	0.02	0.00	47.00				
ТК № 11	кондитерское изделие	60	4.60	5.40	42.60	238.00	14.00	20.00	52.00	1.00	0.08	0.04	0.00	76.00				
	Итого за прием	550	23.78	25.88	110.56	806.20	55.26	117.50	282.60	5.36	0.75	0.24	0.76	409.80	0.00			0.00

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг		
	Обед																	
135	суп из овощей	200	1.50	3.40	8.60	72.00	17.54	16.40	44.25	0.63	0.07	0.05	6.82	262.65				
306	биточки рубленые из птицы	80	21.68	11.56	5.93	166.78	10.16	10.64	79.72	0.79	0.06	0.07	0.94	116.99				
520	пюре картофельное	180	3.90	6.30	23.70	167.25	48.00	34.50	102.00	1.23	0.15	0.14	12.24	750	0.8			28.5
54-4гн-2020	чай с молоком	200	1.60	1.40	8.60	53.50	57.30	9.90	46.30	0.80	0.01	0.07	0.30	81.3	0.9			4.5
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3.50	0.60	18.50	98.00	10.00	7.00	32.50	0.55	0.06	0.02	0.00	46.50				
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2.07	0.27	12.39	61.50	14.10	14.70	47.10	1.17	0.05	0.02	0.00	70.50				
	Итого за прием	710	34.25	23.53	77.72	619.03	157.10	93.14	351.87	5.17	0.40	0.37	20.30	1327.94	1.70			33.00

День: вторник (осень - зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг		
	Завтрак																	
54-1з-2020	сыр порционно	10	2.30	2.90	0.00	35.80	88.00	3.33	50.00	0.13	0.01	0.06	0.06	8.66	1.46			0
309	каша молочная кукурузная вязкая	200	7.17	10.70	43.90	300.70	120.00	27.00	135.00	1.50	0.06	0.16	0.525	192	9.36			44.1
294	сырники	60	9.68	6.08	14.32	151.50	77.55	0.00	95.38	0.35	0.31	0.12	0.29	40.05				
692	кофейный напиток	200	3.80	3.50	11.20	91.20	111.00	30.70	107.00	1.10	0.03	0.13	0.52	184	1.8			9
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2.10	0.36	11.10	57.00	6.00	4.20	19.50	0.33	0.03	0.01	0.00	27.9				
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1.38	0.18	8.26	41.00	9.40	39.80	31.40	0.78	0.04	0.02	0.00	47.00				
	Итого за прием	520	26.43	23.72	88.78	677.20	411.95	105.03	438.28	4.19	0.48	0.50	1.39	499.61	12.62			53.10

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг

№ рец.	Обед																
ТК № 12	свекла отварная	60	0,78	2,70	4,56	45,66	19,20	10,92	21,54	0,72	0,01	0,03	2,28	136,2	0,36	12	
124	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	4,24	6,08	7,50	101,74	23,00	12,92	30,30	0,50	0,05	0,06	5,4	262,1	0	14,9	
ТТК № 5	рагу овощное с мясом	180	14,88	16,85	12,60	260,40	32,10	41,08	160,70	2,60	0,15	0,19	19,20	341,26			
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0	0	0	
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50			
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50			
	Итого за прием	730	25,97	26,50	75,35	648,30	148,40	88,62	296,14	5,64	0,32	0,32	26,88	856,56	0,36	26,90	

День: среда (осень - зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
71	салат из моркови	50	0,56	2,25	7,25	50,00	10,24	5,85	23,70	0,32	0,03	0,03	2,15	86,15		
ТТК № 14	цыплята отварные	60	19,20	1,39	0,50	91,80	8,00	65,04	129,96	1,08	0,03	0,04	0,72	213		
297	каша пшеничная рассыпчатая	180/5	8,45	5,95	47,25	275,85	19,80	51,40	144,00	1,40	0,18	0,03	0,00	124,2	1,5	22,6
693	какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	34,30	130,00	1,10	0,04	0,17	0,68	220	2,3	11,7
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	545	36,29	14,53	86,86	622,85	196,44	200,59	478,56	5,01	0,35	0,30	3,55	718,25	3,80	34,30

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
132	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,72	4,24	12,42	96,92	12,58	18,16	51,40	0,71	0,06	0,05	5,54	334,4	0,75	16,6
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,5	0,25	8,95
ТК № 13	котлета рыбная	80	15,03	11,31	11,38	207,98	21,56	22,78	142,43	0,79	0,16	0,12	0,57	230,5		
332	макаронные изделия отварные	180	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	8,40	48,00	0,84	0,06	0,03	0,00	63,6	0,1	20,8
54--4гн-2020	чай с молоком	200	1,60	1,40	8,60	53,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0,9	4,5
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	800	31,53	27,91	107,73	831,40	162,44	93,59	392,98	5,32	0,43	0,34	35,46	1033,30	2,00	50,85

День: четверг (осень - зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
394	тефтели рыбные	60	9,36	8,04	10,56	152,80	22,23	16,44	229,34	0,58	0,08	0,07	2,28	377,9		
520	пюре картофельное	180	3,90	6,30	23,70	167,23	48,00	34,50	102,00	1,23	0,12	0,11	10,20	750	0,8	28,5
54-3гн-2020	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0
ТК № 5	фрукт	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		

	Итого за прием	630	17,60	15,44	74,04	497,73	114,93	112,14	406,14	6,80	0,31	0,25	27,64	1622,20	0,80	28,50
--	-----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	----------------	-------------	--------------

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
110	борщ из капусты с картофелем со сметаной	200/10	4,70	6,70	10,10	114,22	33,60	19,20	42,60	0,87	0,03	0,04	6,76	264	0,4	17,16
443	плов	30/200	15,20	15,40	38,60	354,40	19,00	44,00	216,29	2,31	0,11	0,14	1,80	117,54		
ТК № 3	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	240		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	720	26,47	23,17	99,79	720,12	90,70	92,90	352,49	7,70	0,27	0,24	12,56	738,54	0,40	17,16

День: пятница (осень - зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
ТК № 12	свекла отварная	50	0,79	0,05	4,62	22,05	19,43	11,55	22,58	0,74	0,01	0,02	5,25	151,2		
ТТК № 5	азу	75	7,95	16,95	3,21	197,29	140,59	14,03	93,57	1,59	0,08	0,12	1,80	21,11		
297	каша гречневая рассыпчатая	180/5	9,84	8,28	43,08	285,60	16,80	144,00	216,00	4,80	0,21	0,12	0,00	219	3,5	22,3
54-5хи-2020	компот из яблок и вишни	200	0,20	0,00	10,20	42,50	9,00	6,00	7,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	560	22,26	25,82	80,47	645,44	201,22	219,58	390,05	8,74	0,37	0,29	7,05	466,21	3,50	22,30

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
181	Уха с крупой	25/200	6,78	0,41	12,12	79,46	21,07	24,72	107,90	0,84	0,09	0,08	9,84	356,3		
436	жаркое по домашнему	25/200	26,47	25,43	22,50	425,60	32,90	52,30	303,00	4,45	0,15	0,21	10,69	1080		
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	730	39,02	26,71	72,01	691,36	82,57	102,52	497,70	7,71	0,35	0,34	20,57	1574,10	0,00	0,00

Итого за неделю

283,60 233,21 873,31 6759,63 1621,01 1225,61 3886,81 61,64 4,03 3,18 156,16 9246,51 25,18 266,11

День: понедельник (осень - зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe						
54-1з-2020	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	35,80	88,00	3,33	50,00	0,13	0,01	0,06	0,06	8,66		
306	биточки из птицы	80	21,68	6,13	10,40	184,10	18,37	15,26	119,26	1,36	0,07	0,11	1,51	145,94		
332	макаронные изделия отварные	200	7,06	5,60	43,60	269,33	14,66	9,33	53,33	0,93	0,07	0,03	0,00	63,6	0,12	24,9
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
ТК №1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
Итого за прием		540	34,72	15,17	79,86	614,03	140,93	75,72	280,69	4,23	0,22	0,24	1,61	313,90	0,12	24,90

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe						
139	суп картофельный с бобовыми	200	6,68	4,60	16,28	133,14	27,00	29,00	80,40	1,48	0,15	0,06	4,76	382,4	2	15,96
462	тефтели из говядины с рисом	60	8,70	8,80	4,90	133,60	16,00	13,00	92,00	1,20	0,02	0,06	0,30	147	0,9	18
593	соус томатный	20	0,66	0,48	1,74	13,98	1,64	2,32	4,72	0,10	0,00	0,00	0,54	28,4	0,08	0,36
224	рагу из овощей	180	10,92	13,08	18,96	237,60	40,08	38,26	70,00	1,28	0,07	0,08	12,20	429	0,6	27,4
648	кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,11	52,67	1,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,28	2,94		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
Итого за прием		740	32,53	27,83	85,88	730,49	110,56	104,28	326,72	5,81	0,35	0,24	18,08	1106,74	3,58	61,72

День: вторник (осень - зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe						
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,5	0,25	8,95
ТК № 4	рыба запеченая	50	31,40	3,79	0,70	69,05	18,77	20,22	91,40	1,19	0,23	0,24	1,01	377,9		
ТК № 9	рис "Мозайка"	180/6	3,60	5,60	27,18	133,20	28,44	51,30	142,20	0,90	0,07	0,04	2,48	92		
54-4гн-2020	чай с сахаром и молоком	200/7	1,60	1,40	0,00	54,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
Итого за прием		543	41,33	16,38	52,44	426,25	153,61	138,07	356,05	4,46	0,41	0,41	32,84	832,60	0,25	8,95

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe						
54-4с-2020	рассольник домашний со сметаной	200/10	4,58	6,18	11,56	119,92	27,40	20,20	50,40	0,76	0,07	0,06	8,42	370,8	0,26	17,02
ТК № 7	курица в молочном соусе	100	13,30	4,40	5,30	114,40	62,28	51,35	29,57	0,80	0,12	0,14	0,33	37,47		
297	каша гречневая рассыпчатая	180/5	9,84	8,28	43,08	285,60	16,60	144,00	216,00	4,80	0,21	0,12	0,00	262,8	3,5	22,3
54-4гн-2020	чай с молоком	200	1,60	1,40	8,60	53,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0,9	4,5
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
Итого за прием		775	34,89	21,13	99,43	732,92	187,68	247,15	421,87	8,88	0,52	0,43	9,05	869,37	4,66	43,82

День: среда (осень - зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe						
TK №5	фрукт	200	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2		
311	каша молочная "Дружба"	200/7	5,00	6,90	23,90	178,00	115,00	27,00	0,50	0,45	0,06	0,11	0,48	156	3,69	44,91
TK №11	кондитерское изделие	20	4,60	5,40	42,60	238,00	14,00	20,00	52,00	1,00	0,08	0,04	0,00	47		
TK № 8	напиток из замороженных ягод	200	0,23	0,08	21,76	91,55	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6		
TK № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
TK № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
Итого за прием		677	13,87	13,48	121,34	657,35	167,40	103,60	118,80	5,64	0,25	0,21	14,48	667,70	3,69	44,91

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe						
71	Уха с крупой	200/25	6,78	0,41	12,12	79,46	21,07	24,72	107,90	0,84	0,09	0,08	9,84	356,3		
436	жаркое по домашнему	25/200	26,47	25,43	22,50	425,60	32,90	59,30	303,00	4,45	0,15	0,21	10,69	1080		
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
TK № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
Итого за прием		737	39,12	26,71	72,21	692,46	84,97	110,32	499,00	7,81	0,35	0,34	21,69	1583,50	0,00	0,00

День: четверг (осень - зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe						
TK №5	фрукт	140	0,56	2,54	7,96	57,48	11,76	16,34	23,70	0,32	0,03	0,03	2,15	86,15		
366	запеканка из творога	120	20,48	12,47	20,00	278,24	169,50	25,20	231,96	0,72	0,04	0,02	0,21	127,2	28,66	21,84
595	соус молочный	50	0,97	2,68	6,86	55,16	31,27	3,89	24,96	0,34	0,06	0,08	0,33	36,97		
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
TK № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
TK № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
Итого за прием		560	25,69	18,23	60,68	515,68	232,43	93,23	338,72	3,19	0,20	0,17	2,73	346,02	28,66	21,84

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe						
34	свекольник	200/10	1,62	4,14	11,01	87,84	23,19	20,06	62,01	1,40	0,07	0,07	14,58	417,17		
249	рыба в омлете	100	16,77	6,68	3,12	141,34	62,98	49,92	256,58	1,75	0,18	0,28	0,54	392,07		
297	каша гречневая рассыпчатая	180/5	9,84	8,28	48,08	185,60	16,80	144,00	216,00	4,80	0,21	0,12	0,00	262,8	3,5	22,3
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0	0	0
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
TK № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
Итого за прием		775	34,30	19,97	112,90	655,28	177,07	237,68	618,19	9,77	0,57	0,51	15,12	1189,04	3,50	22,30

День: пятница (осень - зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.							Ca	Mg	P	Fe						

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
таб.24	свекла отварная	50	0,79	0,05	4,62	22,05	19,43	11,55	22,58	0,74	0,01	0,02	5,25	151,2		
437	гуляш	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	17,80	124,70	1,90	0,03	0,09	10,30	240,9		
520	пюре картофельное	180	3,90	6,30	23,70	167,25	48,00	34,50	102,00	1,23	0,12	0,11	10,20	750	0,8	28,5
639	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,40	0,10	0,01	0,01	4,20	0,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	555	21,27	19,59	70,38	545,30	143,13	109,85	304,58	5,08	0,24	0,26	29,95	1217,45	0,80	28,50

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
50	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,69	5,46	7,38	83,33	40,84	17,21	43,25	0,65	0,05	0,06	24,03	177,96	0,34	15,26
306	биточки рубленные из птицы	80	9,67	11,56	5,93	166,78	10,16	10,64	79,72	0,79	0,06	0,07	0,94	116,99		
512	рис припущенный	200	4,60	7,20	46,60	269,40	8,00	30,00	92,00	0,60	0,04	0,03	0,00	59	9,3	27,7
ТК № 3	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	240		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	770	22,53	25,29	111,00	771,01	97,10	87,55	308,57	6,56	0,28	0,22	28,97	710,95	9,64	42,96

Итого за неделю		300,25	203,78	866,12	6340,77	1494,88	1307,45	3573,19	61,43	3,39	3,03	174,52	8837,27	54,90	299,90
ИТОГО за 10 дней		583,85	436,99	1739,43	13100,40	3115,89	2533,06	7460,00	123,07	7,42	6,21	330,68	18083,78	80,08	566,01
Среднее значение за 10 дней		58,38	43,70	173,94	1310,04	311,59	253,31	746,00	12,31	0,74	0,62	33,07	1808,38	8,01	56,60

День: понедельник (осень - зима) Неделя: третья Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
1	бутерброд с маслом	40	2,40	4,90	14,60	146,00	8,35	9,90	60,95	0,08	0,00	0,04	0,07	10,75		
443	плов	230	15,20	15,40	38,60	354,40	19,00	44,01	192,00	2,20	0,09	0,12	1,35	266		
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	кондитерское изделие (печенье затяжное)	60	4,60	5,40	42,60	238,00	14,00	20,00	52,00	1,00	0,08	0,04	0,00	76,00		
	Итого за прием	550	23,78	25,88	110,56	806,20	55,25	117,51	343,55	4,76	0,21	0,23	1,46	420,55	0,00	0,00

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
132	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,70	4,24	12,40	96,90	12,58	18,10	51,40	0,71	0,06	0,05	5,54	334,4	0,75	16,6
ТТК № 6	азу	75	7,95	16,95	3,21	197,29	140,59	14,03	93,57	1,59	0,08	0,12	1,80	21,11		
297	каша гречневая рассыпчатая	180/5	9,84	8,28	48,30	285,60	16,80	144,00	216,00	4,80	0,21	0,12	0,00	262,8	3,5	22,3
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	750	25,56	30,34	114,60	820,29	244,07	199,83	444,57	8,92	0,46	0,33	7,34	735,31	4,25	38,90

День: вторник (осень - зима) Неделя: третья Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
54-7з-2020	салат из белокачанной капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,5	0,25	8,95
ТК № 4	рыба запеченая	50	22,74	7,19	2,23	163,52	27,28	39,33	229,34	1,19	0,23	0,24	1,01	377,9		
520	пюре картофельное	180	3,90	6,30	23,70	167,25	48,00	34,50	102,00	1,23	0,12	0,11	10,20	750	0,8	28,5
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	530	31,67	19,08	57,19	528,17	131,28	135,08	415,99	4,79	0,45	0,42	41,42	1439,50	1,05	37,45

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
110	борщ из капусты с картофелем со сметаной	200/10	4,70	6,70	10,10	114,22	33,60	19,20	42,60	0,87	0,03	0,04	6,76	264	0,4	17,16
ТК № 10	гуляш из мяса птицы	75	9,72	4,78	3,77	96,61	6,82	3,53	11,03	0,56	0,07	0,06	1,00	17,56		
512	рис припущенный	200	4,60	7,20	46,60	269,40	8,00	30,00	92,00	0,60	0,04	0,03	0,00	59	8,3	27,7
ТТК № 15	напиток из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,40	10,00	8,00	9,00	0,40	0,01	0,07	24,00	87	0,9	4,5
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	765	24,89	19,65	99,76	675,13	82,52	82,43	234,23	4,15	0,26	0,24	31,76	544,56	9,60	49,36

День: среда (осень - зима) Неделя: третья Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						
№ рец.							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
ТК№5	фрукт	140	0,56	2,54	7,96	57,48	11,76	16,34	23,70	0,32	0,03	0,03	2,15	86,15		
462	тефтели куриные с рисом	80	17,62	13,67	82,61	236,99	19,50	19,50	116,41	2,29	0,18	0,21	3,55	151,17		
593	соус томатный	20	0,66	0,48	1,74	13,98	1,64	2,32	0,00	0,10	0,00	0,00	0,48	27,26		
54-1г-2020	макаронные изделия отварные	200/7	7,06	5,60	49,60	269,33	14,66	9,33	53,33	0,93	0,06	0,03	0,00	70,66	0,1	20,8
54-23гн-2020	кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	30,70	107,00	1,10	0,03	0,13	0,52	184	1,8	9
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	697	33,18	26,33	172,47	766,98	173,96	122,19	351,34	5,85	0,37	0,43	6,70	594,14	1,90	29,80

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
таб.24	свекла отварная	50	0,79	0,05	4,62	22,05	19,43	11,55	22,58	0,74	0,01	0,02	5,25	151,2		
71	Уха с крупой	200/25	6,78	0,41	12,12	79,46	21,07	24,72	107,90	0,84	0,09	0,08	9,84	356,3		
ТТК № 5	рагу овощное с мясом	180	14,88	16,55	12,60	260,40	32,10	48,08	160,70	2,62	0,15	0,21	19,43	341,26		
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	735	28,22	17,88	66,73	548,21	101,20	109,85	377,98	6,62	0,36	0,36	34,56	986,56	0,00	0,00

День: четверг (осень - зима)

Неделя: третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
ТК № 5	фрукт	120	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2		
54-6к-2020	каша пшеничная молочная вязкая	180/5	7,47	8,10	33,75	259,20	113,40	44,10	166,50	1,17	0,16	0,14	0,49	193,5	2,79	46,44
ТК№11	кондитерское изделие	20	4,60	5,40	42,60	238,00	14,00	20,00	52,00	1,00	0,08	0,02	0,00	76		
ТК № 8	напиток из замороженных ягод	200	0,23	0,08	21,76	91,55	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	575	16,34	14,68	131,19	738,55	165,80	120,70	284,80	6,36	0,35	0,22	14,49	734,20	2,79	46,44

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
38	суп с клецками	200	4,62	3,34	11,40	94,06	10,40	12,80	36,00	0,54	0,05	0,04	3,68	222	0,95	10,28
443	плов	230	15,20	15,40	38,60	354,40	19,00	44,00	192,00	2,20	0,11	0,14	1,80	266		
ТК № 3	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	240		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	710	26,39	19,81	101,09	699,96	67,50	86,50	321,60	7,26	0,29	0,24	9,48	845,00	0,95	10,28

День: пятница (осень - зима)

Неделя: третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ реп.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,5	0,25	8,95
436	жаркое по домашнему	25/200	26,47	25,43	22,50	425,60	32,90	59,30	303,00	4,45	0,15	0,21	10,69	1080		
54-5хн-202	компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	9,00	6,00	7,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	45	3,10	0,40	18,50	41,00	21,15	89,55	70,65	1,75	0,09	0,05	0,00	105,70		
	Итого за прием	550	33,12	31,34	67,50	637,60	102,75	171,70	425,40	7,49	0,30	0,30	39,74	1420,10	0,25	8,95

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ реп.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
135	суп из овощей	200	1,63	5,21	9,07	90,21	21,90	17,66	44,25	0,63	0,07	0,05	17,06	262,65		
ТК № 4	рыба запеченая	50	22,74	7,19	2,23	163,52	27,28	39,33	229,34	1,19	0,23	0,24	1,01	377,9		
512	рис припущенный	200	4,60	7,20	46,60	269,40	8,00	30,00	92,00	0,60	0,03	0,02	0,00	59	9,3	27,7
631	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,93	74,82	6,85	3,60	4,40	0,93	0,01	0,01	4,20	0,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	730	34,70	20,63	107,72	757,45	88,13	112,29	449,59	5,07	0,45	0,36	22,27	817,00	9,30	27,70

Итого за неделю

277,85 225,62 1028,81 6978,54 1212,46 1258,08 3649,05 61,27 3,50 3,13 209,22 8536,92 30,09 248,88

День: понедельник (осень - зима)

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
3	бутерброд с маслом с сыром	50	7,40	10,66	14,66	152,20	0,60	0,00	0,95	0,01	0,00	0,01	0,00	0,75		
ТТК № 6	азу	75	7,95	16,95	3,21	197,29	140,59	14,03	93,57	1,59	0,08	0,12	1,80	21,11		
297	каша пшеничная рассыпчатая	200/7	9,38	6,61	52,50	306,50	22,00	56,00	160,00	1,90	0,22	0,03	0,00	138	1,8	27,18
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
Итого за прием		552	26,31	34,40	85,13	723,79	177,09	113,63	293,12	4,98	0,34	0,19	1,84	227,66	1,80	27,18

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
50	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,69	5,46	7,38	83,33	40,84	17,21	43,25	0,65	0,05	0,06	24,03	177,96	0,34	15,26
306	биточки рубленые из птицы	80	9,67	11,56	5,93	166,78	10,16	10,64	79,72	0,79	0,06	0,07	0,94	116,99		
224	рагу из овощей	180	10,92	13,08	18,96	237,60	40,08	38,06	70,00	1,28	0,07	0,08	12,20	429	0,6	27,4
648	кисель плодовоягодный	200	0,00	0,00	13,11	52,67	1,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,28	2,94		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
Итого за прием		750	27,85	30,97	76,27	699,88	116,92	87,61	272,57	4,47	0,29	0,25	37,45	843,89	0,94	42,66

День: вторник (осень - зима)

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
50	салат из моркови и яблок	50	0,45	5,10	3,60	61,90	11,25	13,00	18,65	0,55	0,03	0,03	3,25	102,5	0,1	8,45
311	каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,68	5,85	25,56	174,34	117,00	25,20	120,60	0,36	0,04	0,11	0,46	152,1	4,65	38,3
ТК № 5	фрукт	100	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2		
692	кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	30,70	107,00	1,10	0,03	0,13	0,52	184	1,8	9
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
Итого за прием		585	12,97	15,55	73,44	477,24	277,05	125,50	312,55	6,20	0,21	0,33	18,23	902,70	6,55	55,75

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
139	суп картофельный с бобовыми	200	6,68	4,60	16,28	133,14	27,00	29,00	80,40	1,48	0,15	0,06	4,76	382,4	2	15,96
437	гуляш	75	7,94	11,94	3,62	153,43	135,59	12,22	90,03	1,63	0,10	0,13	1,00	17,56		
297	каша гречневая рассыпчатая	180/5	9,84	8,28	43,08	285,60	16,80	144,00	216,00	4,80	0,21	0,12	0,00	262,8	3,5	22,3
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
Итого за прием		740	30,53	25,69	113,67	812,67	253,49	208,92	470,03	9,73	0,57	0,35	5,76	779,76	5,50	38,26

День: среда (осень - зима)

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,5	0,25	8,95
394	тефтели рыбные	75	11,70	10,05	13,20	191,00	27,28	20,55	229,34	0,73	0,23	0,24	1,01	377,9		
520	пюре картофельное	180	3,90	6,30	23,70	167,25	48,00	34,50	102,00	1,23	0,12	0,11	10,20	750	0,8	28,5
631	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,93	74,82	6,85	3,60	4,40	0,93	0,01	0,01	4,20	0,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	525	20,49	22,10	80,39	602,57	131,23	115,30	411,89	4,46	0,46	0,42	44,46	1409,75	1,05	37,45

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
135	суп из овощей	200	1,63	5,21	9,07	90,21	21,90	17,66	44,25	0,63	0,07	0,05	17,06	262,65		
443	плов	230	15,20	15,40	38,60	354,40	19,00	44,00	1982,00	2,20	0,11	0,09	1,80	266		
ТК № 3	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	240		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	710	23,40	21,68	98,76	696,11	79,00	91,36	2119,85	7,35	0,31	0,20	22,86	885,65	0,00	0,00

День: четверг (осень - зима)

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
ТК №5	фрукт	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2		
1	бутерброд с маслом	33/7	2,27	4,51	11,88	98,20	0,60	0,00	0,95	0,01	0,00	0,01	0,00	0,75		
54-2г-2020	запеканка из творога с морковью	150	13,90	11,70	27,20	272,50	139,00	50,00	192,00	1,20	0,09	0,20	1,84	270	15,51	25,48
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	550	18,31	16,95	67,56	490,30	175,90	106,20	246,95	5,77	0,17	0,27	15,88	727,75	15,51	25,48

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
34	свекольник	200/10	2,07	3,87	14,20	100,25	40,61	27,38	62,01	1,40	0,07	0,07	14,58	417,17		
593	соус томатный	20	0,66	0,48	1,74	13,98	1,64	2,32	0,00	0,10	0,00	0,00	0,48	27,26		
462	тефтели куриные с рисом	80	17,62	13,67	82,61	236,99	19,50	19,50	116,41	2,29	0,18	0,21	3,55	151,17		
203	картофель отварной	180/4	2,94	5,29	23,29	151,88	15,29	31,76	80,00	1,29	0,19	0,11	31,00	140	0,8	28,5
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	781	29,16	24,18	159,43	690,50	108,04	107,26	346,52	7,60	0,55	0,44	50,77	882,80	0,80	28,50

День: пятница (осень - зима)

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
таб.24	свекла отварная	50	0,79	0,05	4,62	22,05	19,43	11,55	22,58	0,74	0,01	0,02	5,25	151,2		
306	биточки рубленные из птицы	80	9,67	11,56	5,93	166,78	10,16	10,64	79,72	0,79	0,06	0,07	0,94	116,99		
224	рагу из овощей	180	10,92	13,08	18,96	237,60	40,08	38,26	70,00	1,28	0,07	0,08	12,20	429	0,6	27,4
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	560	25,36	25,23	68,67	605,43	135,07	106,45	227,20	4,02	0,21	0,20	18,39	772,09	0,60	27,40

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед															
54-4с-2020	рассольник домашний со сметаной	200/10	4,58	6,18	11,56	119,92	27,40	20,20	50,40	0,76	0,07	0,06	8,42	370,8	0,26	17,02
54-3м-2020	голубцы ленивые	100	8,40	7,90	6,40	130,70	32,00	19,00	92,00	1,40	0,03	0,07	11,00	271	0,9	17
332	макаронные изделия отварные	180/5	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	8,40	48,00	0,84	0,06	0,03	0,00	63,6	0,1	20,8
ТК № 8	напиток из замороженных ягод	200	0,23	0,08	21,76	91,55	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	775	25,14	20,07	109,85	743,67	97,30	69,30	270,00	4,72	0,27	0,20	19,42	823,00	1,26	54,82

Итого за неделю		239,52	236,82	933,17	6542,16	1551,09	1131,53	4970,68	59,30	3,38	2,85	235,06	8255,05	34,01	337,50
ИТОГО за 10 дней		523,12	470,03	1806,48	13301,79	3172,10	2357,14	8857,49	120,94	7,41	6,03	391,22	17501,56	59,19	603,61
Среднее значение за 10 дней		52,31	47,00	180,65	1330,18	317,21	235,71	885,75	12,09	0,74	0,60	39,12	1750,16	5,92	60,36
Среднее по меню		55,35	45,35	177,30	1320,11	314,40	244,51	815,87	12,20	0,74	0,61	36,10	1779,27	6,96	58,48
Норма по СанПиН (суточная)		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100	250	1100	12	1,2	1,4	60	1100	0,03	0,1
% выполнения (завтрак + обед от 50 до 60%)		71,88	57,41	52,92	56,17	28,58	97,80	74,17	101,67	61,78	43,72	60,16	161,75	23211,67	58481,00