СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «ООШ №38»
_____ г. Харитон

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «КДП»
_____ Вахрамеева Т.В.
«БУ КДП» _____2023г.

Примерное 20 дневное меню обедов для льготных категорий детей (многодетные) питающихся в образовательных учреждениях

день 1

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	7,5	7,85	8,9	137,17	0,06	0,09	12,39	150	0,03	46,38	99,5	26,5	1,5	0,26	0,005	0	0,026
350	2 блюдо	Плов с мясом и куркумой (говядина)	250	28,65	36,35	41,93	610,23	0,1	0,2	0,66	170	0	25,72	321,46	60,72	4,61	464,42	0,01	0,008	0,11
107	3 блюдо	фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,0002	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**670**	**38,67**	**44,56**	**80,87**	**886,40**	**0,2**	**0,32**	**17,05**	**320**	**0,03**	**90,1**	**447,96**	**98,02**	**9,13**	**723,28**	**0,0158**	**0,0092**	**3,036**

день 2

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
13	закуска	Маринад из моркови	60	1,86	7,12	10,04	114,37	0,05	0,06	5,48	760	0	24,08	49,59	30,7	0,9	269,62	0,004	0,001	0,03
36	1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	6,22	7,59	15,9	156,88	0,08	0,1	6,81	120	0,7	20,15	103,25	26,7	0,97	451,35	0,015	9E-05	0,12
150	2 блюдо	Чахохбили	90	23,92	21,75	2,73	300,86	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,56	27,59	1,87	328,43	0,0054	0,0003	0,64
51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,82	1,74	996,5	0,0093	0,0006	0,06
216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03	0,3	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**720**	**37,76**	**41,19**	**82,49**	**851,76**	**0,43**	**0,47**	**42,03**	**990**	**0,83**	**102,11**	**473,1**	**130,61**	**5,73**	**2064,8**	**0,0343**	**0,0032**	**3,75**

день 3

				Пищевые вещества, г			Энергетическ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ая ценность,	B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
172	закуска	консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42	438,6	0	0,001	0,02
32	1 блюдо	мясом и сметаной	200	7,35	11,02	12	177,75	0,06	0,09	5,3	160	0,09	41,1	104,55	28,42	1,8	401	0,008	0	0,045
269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,12	0,07	0,12	2,48	40	0	14,24	125,49	18,6	1,2	240,39	0,0038	0,0005	0,1
65	гарнир	отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
114	гор. Напит	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**730**	**32,67**	**33,33**	**79,36**	**750,85**	**0,29**	**0,35**	**13,78**	**231,2**	**0,2**	**82,25**	**333,21**	**84,98**	**4,91**	**1100**	**0,0125**	**0,0027**	**3,065**

день 4

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			тическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	3E-05	0,0001	0,15
138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200	7,54	7,98	13,96	158,08	0,09	0,1	7,16	150	0,03	29,44	110,53	29,01	1,59	514,34	0,0073	0,0003	0,05
89	2 блюдо	Гуляш	90	14,88	13,95	3,3	198,45	0,05	0,11	1	49	0	17,02	127,1	23,09	1,29	266,67	0,006	0	0,05
54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002	0,004	0,016
107	3 блюдо	фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,0002	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**760**	**34,45**	**28,44**	**92,91**	**772,13**	**0,47**	**0,39**	**50,16**	**229**	**0,11**	**116,92**	**532,28**	**241,89**	**11,61**	**1422,8**	**0,0162**	**0,0056**	**3,166**

день 5

				Пищевые вещества, г			Энергетическ	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ая ценность,	B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,01
37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	0,1	10,7	162	0	33,14	77,04	27,32	1,02	565,8	0,006	0	0,05
75	2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,03	0,09	2,4	162	0,14	26,1	104,5	16,9	0,5	83	0,0009	0,0009	0,51
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизиро	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,4	0,66	55,8	0,0049	0,0036	8,7
		Итого за прием пищи:	**850**	**26,88**	**14,31**	**106,02**	**662,54**	**0,37**	**0,37**	**31,04**	**342,98**	**1,18**	**100,19**	**316,87**	**92,64**	**6,01**	**1122,1**	**0,0148**	**0,013**	**9,297**

день 6

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			тическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,01
310	1 блюдо	яичной лапшой	200	6,58	6,03	13,37	134,92	0,05	0,05	0,93	150	0	19,03	64,35	12,9	0,86	108,77	0,0025	0	0,04
89	2 блюдо	Гуляш	70	14,88	13,95	3,3	198,45	0,05	0,11	1	49	0	17,02	127,1	23,09	1,29	266,67	0,006	0	0,05
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
114	гор. Напит	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,0018	0,0001	4,35
		Итого за прием пищи:	**800**	**27,89**	**25,77**	**91,11**	**712,12**	**0,21**	**0,23**	**21,32**	**217,9**	**0,08**	**71,32**	**307,28**	**80,21**	**6,34**	**821,16**	**0,0133**	**0,0086**	**4,477**

день 7

				Пищевые вещества, г	тическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	3E-05	0,0001	0,15
237	1 блюдо	вегетарианские со	200	1,8	5,4	7,2	84,8	0,03	0,04	10,08	104,4	0	28,34	33,4	15,66	0,62	269	0,04	0	0,02
270	2 блюдо	запеченная с соусом	100	26,7	22,04	1,78	310,19	0,1	0,19	2,06	50	0,01	26,23	214,68	27,73	1,86	334,17	0,006	0,0003	0,17
64	гарнир	отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
95	3 блюдо	витаминизированный плодово –	200	0	0	20,2	81,4	0,09	0,1	2,94	80	0,96	15,7	191,66	127,46	4,29	232,4	0,0021	0,0037	0,01
119	хлеб пшен	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0,01	0	0	0	10	32,5	7	0,55	46,5	0,0016	0,003	7,25
		Итого за прием пищи:	**800**	**29,2**	**18,91**	**107,71**	**727,21**	**0,44**	**1,83**	**63,56**	**580,4**	**1,17**	**118,36**	**401,43**	**79,77**	**10,66**	**927,28**	**0,0473**	**0,0337**	**7,42**
		день	**8**																	

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
172	закуска	Горбуша консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42	438,6	0	0,001	0,02
32	1 блюдо	мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	132,44	0,06	32,88	83,64	22,74	1,44	320,8	0,006	0	0,036
86	горячее бл	мясом (говядина)	240	20,88	8,88	24,48	428,64	0,21	0,22	11,16	24	0	37,65	237,07	53,66	3,04	971,5	0,014	0,0005	0,12
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,0012	0,0027	6,53
		Итого за прием пищи:	**745**	**32,41**	**18,18**	**75,33**	**760,67**	**0,36**	**0,42**	**19,4**	**157,64**	**0,06**	**89,34**	**381,76**	**95,3**	**5,42**	**1773**	**0,0212**	**0,0042**	**6,706**
		день	**9**																	

				Пищевые вещества, г	Энергетическ	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ая ценность,	B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
235	закуска	Икра овощная (кабачковая)	50	1	4,5	4,27	61	0,01	0,025	3,5	75	0	21	18,5	7,5	0,35	157,5	0	0	0
34	1 блюдо	гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	0,1	1,16	160	0	45,56	86,52	28,94	2,16	499,2	0,004	0,002	0,02
337	горячее бл	птицы золотистый	90	23,32	22,71	5,13	321,82	0,08	0,21	0,84	80	0,5	196,1	255,6	26,77	2,14	224,77	0,004	0,003	0,11
54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
114	гор. Напит	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**710**	**42,41**	**38,07**	**81,79**	**840,60**	**0,56**	**0,455**	**5,5**	**315**	**0,5**	**281,42**	**582,49**	**206**	**9,57**	**1174,1**	**0,0116**	**0,0112**	**3,05**

день 10

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			тическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90	20,55	4,15	2,79	129	0,1	0,13	0,27	30	0,35	138,22	270	60,27	0,98	420,17	10,154	0,0166	0,72
51	гарнир	е пюре с маслом	150	3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35	816,43	0,0094	0,001	0,05
114	гор. Напит	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,4	0,66	55,8	0,0049	0,0036	8,7
		Итого за прием пищи:	**700**	**34,79**	**22,78**	**74,2**	**641,03**	**0,36**	**0,37**	**18,9**	**222,8**	**0,59**	**232,09**	**495,13**	**125,57**	**4,29**	**1571,5**	**10,174**	**0,0212**	**9,506**

день 11

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F

24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,01
41	1 блюдо	картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,12	0,1	7,2	160	0	57,04	126,88	34	1,54	499,2	0,004	0,002	0,02
79	2 блюдо	курицей	250	27,75	11,25	38	365,25	0,1	0,2	1,32	150	0	25,42	300,32	56,72	3,8	461,72	0,01	0,007	0,1
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**820**	**37,04**	**17,41**	**86,19**	**653,23**	**0,29**	**0,34**	**23,52**	**310**	**0**	**110,67**	**456,7**	**107,02**	**8,88**	**1396,7**	**0,0176**	**0,0107**	**3,03**

день 12

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			тическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
270	2 блюдо	Курица запеченная с соусом и	90	26,7	22,04	1,78	310,19	0,1	0,19	2,06	50	0,01	26,23	214,68	27,73	1,86	334,17	0,006	0,0003	0,17
65	гарнир	отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
216	3 блюдо	смеси фруктов и	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03	0,3	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**660**	**40,66**	**35,03**	**73,29**	**770,18**	**0,24**	**0,3**	**11,69**	**212,8**	**0,18**	**77,4**	**363,5**	**73,34**	**4,64**	**632,97**	**0,0126**	**0,0015**	**3,106**

день 13

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			тическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
9	закуска	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	0	9,87	0	0	30,16	38,72	19,49	1,11	11,86	0	0	0
30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	121	0,008	37,1	79,6	21,2	1,2	329,8	0,006	0	0,032

182	2 блюдо	сырно-картофельной шубкой	100	20,68	5,93	3,21	147,82	0,11	0,14	1,49	40	0,35	139,72	272,8	62,4	1,07	449,59	0,1543	0,0166	0,72
51	гарнир	е пюре с маслом	150	3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35	816,43	0,0094	0,001	0,05
107	3 блюдо	фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	104	0,02	0,02	171	20	0	80	40	70	0,8	266	0	0	0
121	хлеб пшен	пшеничный	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98	58,75	0,001	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**735**	**34,13**	**26,34**	**77,12**	**687,8**	**0,4**	**0,4**	**205,67**	**241**	**0,538**	**342,04**	**577,24**	**221,43**	**6,51**	**1932,4**	**0,1707**	**0,0186**	**0,802**

день 14

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,01
272	1 блюдо	картофельный с макаронными	200	5,51	4,83	14,47	123,38	0,08	0,06	5,17	100	0,01	14,53	69,67	19,29	0,89	336,26	0,0038	0,0002	0,04
126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90	18,91	19,04	3,84	263,23	0,06	0,14	1,16	10	0,04	34,25	193,96	25,08	2,64	340,14	0,0089	0,0003	0,07
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
101	3 блюдо	шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	0,01	0,05	0,05	100	0	10,77	2,96	2,96	0,54	0,0085	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**810**	**30,48**	**29,83**	**91,16**	**770,41**	**0,25**	**0,32**	**21,38**	**228,9**	**0,13**	**92,5**	**375,92**	**90,15**	**8,12**	**1112,5**	**0,0164**	**0,0101**	**3,047**

день 15

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
13	закуска	моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04
34	1 блюдо	гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	0,1	1,16	160	0	45,56	86,52	28,94	2,16	499,2	0,004	0,002	0,02
250	2 блюдо	Филе птицы ароматное	100	21,57	20,26	1,09	274,43	0,08	0,16	1	40	0,03	30,67	180,01	22,73	1,58	258,01	0,005	0,0002	0,14

52	Гарнир	Картофель запеченный	150	3,98	6,68	31,19	200,49	0,18	0,12	16,8	30	0,09	21,3	107,88	42,11	1,67	990,81	0,0092	0,0006	0,06
114	гор. Напит	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**730**	**37,27**	**36,96**	**69,37**	**759,57**	**0,55**	**0,41**	**26,4**	**1160**	**0,12**	**126,66**	**430,39**	**122,64**	**6,41**	**1966**	**0,0208**	**0,004**	**3,16**

день 16

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,01
138	1 блюдо	мясом и сметаной	200	2,15	2,28	13,12	81,67	0,04	5,3	290	0	22,22	39,64	17,4	0,66	200,36	0,0026	0,0002	0,02	0,021
177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0,07	0,13	1,89	130	0,001	22,43	146,94	21,63	1,27	247,44	0,0048	0,0003	0,12
55	гарнир	перловая рассыпчатая с маслом	150	4,26	5,82	29,15	186,05	0,04	0,03	0	20	0,11	19,38	137,39	16,8	0,78	70,65	0	0,016	0,03
104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,0012	0,0027	6,53
		Итого за прием пищи:	**845**	**27,95**	**23,9**	**95,06**	**711,08**	**0,34**	**5,6**	**309,83**	**150,08**	**23,291**	**114,45**	**347,48**	**58,89**	**206,21**	**776,94**	**0,0092**	**0,0395**	**6,711**

день 17

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
196	1 блюдо	томатный с курицей, фасолью и	200	5,67	6,42	8,46	118,37	0,06	0,07	12,74	160	0	21,88	71,76	20,65	0,98	223,03	0,0229	0,0009	0,8

89	2 блюдо	(говядина)	90	18,4	17,5	3,16	244	0,06	0,13	1,28	0	0	18,94	181,39	24,11	2,7	329,5	0,0073	0,0003	0,06
54	гарнир	гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03	0,3	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**660**	**33,04**	**29,18**	**68,09**	**670,97**	**0,35**	**0,32**	**18,41**	**160**	**0**	**59,69**	**475,02**	**187,55**	**8,61**	**845,23**	**0,0338**	**0,0074**	**3,78**

день 18

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			тическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
150	2 блюдо	Чахохбили	90	23,92	21,75	2,73	300,86	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,56	27,59	1,87	328,43	0,0054	0,0003	0,64
22	гарнир	Рагу овощное с маслом	150	2,89	8,43	17,02	156,95	0,1	0,08	16,36	510	0,08	42,29	75,68	33,68	1,24	579,27	0,0064	0,0005	0,04
107	3 блюдо	фруктовый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,04	0,08	12	20	0	10	30	24	0,4	304	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	660	**34,67**	**39,12**	**71,33**	**778,85**	**0,3**	**0,39**	**30,19**	**734,8**	**20,19**	**109,52**	**374,72**	**114,35**	**28,61**	**1205,5**	**304,02**	**0,002**	**3,616**

день 19

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			тическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
9	закуска	свекольная	60	2,16	7,11	11,61	121,24	0,04	0,05	7,46	50	0	29,26	45,16	23,95	1,33	342,58	0,005	0,001	0,01
349/1	1 блюдо	суп овощной с цветной капустой	200	1,44	2,38	7,12	56,18	0,05	0,05	8,63	360	0	20,62	41,93	19,71	0,76	220,52	0,0032	0,0003	0,2
88	2 блюдо	тушеное(говядина)	100	18,23	17,03	2,13	234,89	0,05	0,13	5,3	0,29	0	22,22	3964	17,4	0,66	200,36	0,003	0,0001	0,02
64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0

107	3 блюдо	фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,0002	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,0006	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**730**	**30,8**	**30,93**	**91,1**	**774,96**	**0,26**	**0,46**	**25,39**	**440,29**	**0,11**	**103,15**	**4136,4**	**94,39**	**7,02**	**1023,2**	**0,0121**	**0,0026**	**3,13**

день 20

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			тическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,01
144	1 блюдо	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	5,82	9,14	8,85	140,64	0,06	0,06	13,81	130	0	20,15	73,26	23,08	0,91	232,95	0,0026	0,0004	0,81
296	2 бдюдо	Запеканка ленивая (говядина,	90	20,99	21,48	8,59	312,86	0,09	0,17	1,54	30	0,23	34,21	199,3	25,17	2,27	301,35	0,0065	0,0034	0,1
51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,82	1,74	996,5	0,0093	0,0006	0,06
114	гор. Напит	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшен	пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,0018	0,0001	4,35
		Итого за прием пищи:	**820**	**33,68**	**36,03**	**85,42**	**804,58**	**0,41**	**0,39**	**47,19**	**190**	**0,31**	**108,75**	**417,29**	**108,8**	**8,57**	**1976**	**0,0232**	**0,005**	**5,33**