СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "ООШ N 8"

М.Б. Терехина

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ "КДП"
_____Вахрамеева Т.В.
«27» 11 2021г.

Примерное 24 дневное меню обедов для льготных категорий детей (многодетные) питающихся в образовательных учреждениях

Примерное 24 дневное МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
(КАТЕГОРИЯ МНОГОДЕТНЫЕ)

ноябрь-февраль

рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
день 1															
30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	9,92	2,2	1,2	37,1	79,6	21,2	1,2
79	2 блюдо	Плов с курицей	250	26,5	15,5	39,75	404,25	0,12	3,1	0,07	0,87	40,65	269,1	61,97	2,7
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0	1,4	1,4	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**680**	**35,03**	**21,99**	**87,13**	**695,99**	**0,21**	**14,42**	**3,67**	**2,16**	**101,65**	**416,3**	**104,47**	**5,24**
день 2															
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
36	1 блюдо	**Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)**	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	10,08	0	1,1	41,98	122,08	36,96	11,18
90	2 блюдо	Котлета мясная Домашняя	90	15,21	14,04	8,91	222,75	0,37	0,09	0	0,49	54,18	117,54	24,8	1,6
205	гарнир	Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	150	4,14	10,86	18,64	189,00	0,15	13,75	0,01	0,37	72,21	101,37	42,64	1,6
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**670**	**26,88**	**33,71**	**80,41**	**741,55**	**0,65**	**24,06**	**0,01**	**2,05**	**192,27**	**408,59**	**125,7**	**15,72**
день 3															
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
33	1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	1	36,8	76,2	23,2	0,8
80	2 блюдо	Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	3,83	0,009	0,69	20,58	74,39	22,98	0,95
65	гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**670**	**30,03**	**23,78**	**82,6**	**673,73**	**0,25**	**10,71**	**0,009**	**3,81**	**95,09**	**281,99**	**92,29**	**4,64**
день 4															
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
82	2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95	23,46	16,34	0,57	243,58	0,05	0,96	0,01	1,02	30,95	180,14	23,62	1,55
54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
95	3 блюдо	Кисель плодово – ягодный	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**425**	**32,79**	**21,65**	**72,13**	**623,48**	**0,45**	**10,14**	**0,17**	**3,61**	**57,38**	**454,41**	**183,11**	**7,07**
день 5															
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9	закуска	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,72	19,49	1,11
37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
75	2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,03	2,4	0	2,9	26,1	104,5	16,9	0,5
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
		Итого за прием пищи:	**745**	**26,37**	**17,8**	**85,79**	**620,84**	**0,23**	**23,05**	**0**	**6,99**	**124,56**	**405,85**	**123,56**	**5,22**
день 6															
№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

126	2 блюдо	Бефстроганов	90	16,65	8,01	4,86	158,22	0,15	2,01	1,89	1,11	41,45	314	66,49	5,3
210	гарнир	Пюре из гороха с маслом	150	13,95	4,65	31,95	224,85	0,57	0	0	0,4	75,03	171,19	3,4	0,66
101	3 блюдо	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	29,25	1,26
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	**485**	**34,59**	**12,97**	**81,3**	**592,27**	**0,77**	**142,01**	**1,89**	**2,35**	**154,73**	**586,69**	**109,39**	**7,79**
день 7															
№				**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
17	закуска	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
181	2 блюдо	Мясо тушеное в сметане (говядина)	45	10,62	3,73	1,35	81,45	0,01	0,15	0,15	1,15	13,95	77,2	10,2	1
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
116	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**675**	**27**	**21,54**	**67,16**	**579,00**	**0,14**	**2,15**	**0,32**	**3,35**	**103,24**	**371,73**	**102,06**	**5,16**
день 8															
№				**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
49	1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6	8,4	10,8	153,8	0,1	10	0,002	0,7	36,84	101,94	30,52	1,2
179	2 блюдо	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	77,16	0,07	5,27	22,15	221,14	14,93	11,35
64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
95	3 блюдо	Кисель плодово – ягодный	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**670**	**28,79**	**19,68**	**91,18**	**666,48**	**0,58**	**96,34**	**0,232**	**8,89**	**83,92**	**446,82**	**87,48**	**14,64**
день 9															
№				**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
133	закуска	Кукуруза консервированная	30	1,32	0,24	8,82	40,8	0	2,88	0,01	0	3	30	0	0,24
150	2 блюдо	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	0,06	8,5	0,03	1,6	41,24	108,78	23,68	1,39
54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**500**	**30,9**	**21,12**	**77,92**	**631,23**	**0,32**	**19,38**	**0,34**	**3,39**	**69,89**	**413,05**	**183,17**	**7,15**
день 10															
№				**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90	19,2	3,4	3,1	120,8	0,06	2,27	0,01	4,34	36,35	149,9	21,2	0,7
226	гарнир	Картофель запеченный с зеленью	150	3,3	3,9	25,6	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**470**	**24,63**	**7,51**	**61,56**	**422,15**	**0,26**	**31,27**	**0,31**	**5,53**	**61,46**	**293,93**	**70,07**	**2,86**
день 11															
№				**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
86	2 блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,88	8,88	24,48	428,64	0,21	11,16	0	0,79	37,65	237,07	53,66	3,04
102	3 блюдо	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**470**	**24,01**	**9,09**	**61,34**	**599,04**	**0,26**	**11,94**	**0**	**2,38**	**106,05**	**347,85**	**103,3**	**4,96**
день 12															
№				**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**

9	закуска	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,72	19,49	1,11
148	2 блюдо	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,03	2,4	0	2,9	27,88	104,45	17,88	0,49
124	Гарнир	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	0,11	0	0	1,29	10,49	86	30,56	0,99
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
		Итого за прием пищи:	**545**	**28,21**	**24,82**	**75,76**	**651,12**	**0,23**	**20,27**	**0,3**	**6,37**	**85,18**	**327,27**	**97,18**	**3,85**
		день 13													
№ рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71	3,42	1,26	114,3	0,06	3,98	0,01	0,83	21,32	76,22	22,3	0,96
54	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
109	3 блюдо	Компот из с/фруктов	200	0,2	0,2	16,06	66	0	6,32	0	0,16	11,46	7,2	5,76	0,48
119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	**465**	**28,53**	**8,99**	**60,52**	**435,92**	**0,29**	**10,4**	**0,01**	**2,8**	**55,83**	**322,29**	**178,3**	**6,69**
		день 14													
№ рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
81	2 блюдо	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,01	1,4	27,54	170,72	21,15	1,2
65	Гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**470**	**30,99**	**19,56**	**73,6**	**603,42**	**0,17**	**9,24**	**0,31**	**3,52**	**51,69**	**294,45**	**63,18**	**3,28**
		день 15													
№ рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
229	2 блюдо	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	21,66	11,7	3,1	202,32	0,18	0,45	0,02	2,52	41,31	206,21	31,19	0,72
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
		Итого за прием пищи:	**485**	**28,15**	**19,81**	**64,94**	**561,42**	**0,39**	**26,6**	**4,73**	**3,73**	**94,32**	**389,81**	**88,24**	**3,12**
		день 16													
№ рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	закуска	Сыр порциями	10	3,66	3,54	0	46,50	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71	3,42	1,26	114,3	0,06	3,98	0,01	0,83	21,32	76,22	22,3	0,96
64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**480**	**32,15**	**11,22**	**65,72**	**501,25**	**0,17**	**4,3**	**0,01**	**2,95**	**209,03**	**289,22**	**75,46**	**3,94**
		день 17													
№ рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
17	закуска	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
194	2 блюдо	Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,5	0	1,21	17,35	113,15	16,15	0,97
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
95	3 блюдо	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**520**	**27,94**	**27,28**	**72,01**	**654,33**	**0,4**	**27,83**	**4,74**	**3,19**	**93,09**	**356,55**	**90,45**	**4,3**
		день 18													
№				**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			

рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9	закуска	Икра свекольная	30	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90	16,65	8,01	4,86	168,75	0,15	2	1,89	1,11	41,45	314	66,49	5,3
124	гарнир	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	0,11	0	0	1,29	10,49	86	30,56	0,99
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
		Итого за прием пищи:	**515**	**25,35**	**17,08**	**65,81**	**541,33**	**0,33**	**11,95**	**1,89**	**4,58**	**112,31**	**544,43**	**149,87**	**9,46**
день 19															
№				Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	10,7	0	0,16	32,44	77,28	51,28	3,77
58	2 блюдо	Филе птицы запеченное с овощами	90	12,39	14,03	2,55	188,2	0,07	20,31	0,02	2,32	18,12	104,28	18	1,17
55	гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,16	158,46	19,62	0,87
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
		Итого за прием пищи:	**685**	**25,58**	**25,49**	**69,04**	**623,4**	**0,23**	**31,09**	**0,02**	**4,27**	**99,93**	**445,78**	**122,23**	**7,87**
день 20															
№				Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
13	закуска	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,95	26,03	0,76
40	1 блюдо	Суп куриный с рисом и томатом	200	5	7,6	12,8	139,8	0,04	3,32	0	2,12	31,94	109,2	24,66	1,18
178	2 блюдо	Бигос с мясо	120	12,96	7,32	6,24	142,2	0,35	10,8	0,01	0,33	62,09	93	27,07	1,5
95	3 блюдо	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
		Итого за прием пищи:	**625**	**22,35**	**19,49**	**69,51**	**555,52**	**0,63**	**30,74**	**0,17**	**5,56**	**136,33**	**343,25**	**107,01**	**4,7**
день 21															
№				Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	закуска	Сыр порциями	10	2,44	2,36	0	31	0	0,16	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
150	2 блюдо	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	0,06	8,5	0,03	1,6	41,24	108,78	23,68	1,39
141	гарнир	Картофель запеченный с сыром	150	4,05	6,6	24,9	174,75	0,1	14,59	0	1,32	56,82	80,67	26,47	0,85
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	**480**	**29,07**	**24,74**	**51,5**	**552,68**	**0,19**	**23,33**	**0,05**	**2,97**	**222,72**	**316,91**	**78,43**	**3,94**
день 22															
№				Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
181	2 блюдо	Мясо тушеное в сметане	90	21,24	7,47	2,7	162,9	0,03	0,29	0,32	2,39	28,84	153,39	20,43	2,03
64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
		Итого за прием пищи:	**485**	**31,28**	**11,83**	**89,79**	**604,55**	**0,16**	**0,43**	**0,32**	**4,58**	**71,34**	**312,03**	**74,01**	**5,04**
день 23															
№				Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
126	2 блюдо	Бефстроганов	45	8,92	4,01	2,43	84,37	0,15	1	1,89	1,11	21,45	157	33,49	5,3
50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	100	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84

		Итого за прием пищи:	**375**	**14,75**	**12,02**	**65,04**	**439,47**	**0,32**	**19,29**	**6,3**	**2,33**	**81,71**	**310,1**	**82,59**	**7,78**
день 24															
№				**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
рецептуры	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
172	*закуска*	*Горошек консервированный*	*60*	*1,86*	*0,12*	*4,26*	*24,6*	*0,06*	*6*	*0,18*	*0*	*9,6*	*31,8*	*12,6*	*0,42*
148	*2 блюдо*	*Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой*	*90*	*19,71*	*15,75*	*6,21*	*245,34*	*0,03*	*2,4*	*0*	*2,9*	*27,88*	*104,45*	*17,88*	*0,49*
227	*гарнир*	*Каша гречневая вязкая с маслом*	*150*	*4,35*	*3,9*	*20,4*	*134,25*	*0,12*	*0*	*0*	*1,47*	*7,92*	*109,87*	*73,54*	*2,46*
117	*горячий напиток*	*Чай с лимоном и мятой*	*200*	*0,4*	*0,2*	*19,8*	*47,6*	*0*	*1,3*	*0*	*0*	*15,64*	*8,8*	*4,72*	*0,8*
119	*хлеб пшеничный*	*Хлеб пшеничный*	*45*	*3,19*	*0,31*	*19,89*	*108*	*0,05*	*0*	*0*	*0,08*	*16,65*	*98,1*	*29,25*	*1,26*
		Итого за прием пищи:	***545***	***29,51***	***20,28***	***70,56***	***559,79***	***0,26***	***9,7***	***0,18***	***4,45***	***77,69***	***353,02***	***137,99***	***5,43***