

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ № 2
А. Ефименко 
«05» «09» 2024г



Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»
Л.Г. Носов 
«02» «09» 2024г



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для
организации питания детей с непереносимостью
молока
в общеобразовательных учреждениях
в осенне-зимний период**

г. Минусинск 2024 год

Меню для детей с непереносимостью молока, обучающихся по программам основного и среднего образования в общеобразовательных организациях г. Минусинска

МЕНЮ 6-11 осенне-зимний период

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 1</i>														
Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	500	24,75	26,82	88,33	726,65	0,34	13,48	4718,53	1,69	48,26	285,12	69,43	12,33	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 2</i>														
Биточки (из мяса)	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
Каша гречневая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
итого за завтрак	500	19,07	21,55	85,05	606,85	0,42	1,62	59,55	1,04	69,97	426,08	167,02	8,20	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		19,20	20,00	83,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 3</i>														
Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,81	22,74	404,57	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
Кисель витаминный	200	0,24	0,11	24,95	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	500	27,26	25,72	72,89	681,57	0,31	19,22	325,98	0,91	57,85	308,49	139,55	4,42	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 4</i>														
Рыба припущенная в молоке	90	11,14	6,34	2,57	111,60	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	228
Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
Напиток из облепихи	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00	387
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за обед	500	19,38	13,83	55,06	543,44	0,54	31,55	36,40	1,05	128,20	458,88	128,58	3,56	90
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Вес	Пищевые вещества (г)	Энергет	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	N
-----	----------------------	---------	---------------	---------------------------	---

Наименование блюда	блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 5</i>														
Птица тушеная в соусе	90	11,95	9,76	2,61	145,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,37	199,95	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	50	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
<i>итого за завтрак</i>	520	21,14	15,57	96,25	607,95	0,22	4,85	61,13	0,92	40,76	304,80	72,10	5,06	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2														
<i>День 6</i>														
Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	260
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
<i>итого за завтрак</i>	500	17,62	30,31	68,21	650,75	0,15	2,96	33,25	0,51	26,29	202,30	63,55	9,16	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2														
<i>День 7</i>														
Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
Рис отварной с овощами	150	3,60	3,90	35,90	193,00	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51	265
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
<i>итого за завтрак</i>	500	14,06	20,85	90,19	607,65	0,20	3,03	167,55	0,50	33,11	233,35	59,67	3,74	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2														
<i>День 8</i>														
Тефтели мясные с соусом овощным	90	13,17	15,61	12,85	248,00	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
Каша гречневая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
<i>итого за завтрак</i>	500	24,96	20,79	93,03	680,00	0,35	31,32	28,75	1,60	120,05	265,39	143,95	5,72	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2														
<i>День 9</i>														
Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	100	11,01	5,06	3,80	156,96	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	123
Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312

Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	500	19,15	11,36	64,49	547,8	0,397	13,09	191,15	1,051	102,4	328	80,8	4,14	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2														
День 10														
Плов из птицы	240	20,34	12,56	42,88	366,40	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	500	25,89	14,07	87,49	629,40	0,21	23,05	85,08	0,87	81,10	140,00	54,80	3,16	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

МЕНЮ от 11 лет и старше осенне-зимний период

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 1</i>														
Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,53	16,80	84,80	0,09	0,00	0,00	0,52	7,73	40,00	12,53	1,04	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	550	28,17	30,16	98,32	817,38	0,358	13,48	4718,53	1,82	50,19	295,12	72,56	12,59	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 2</i>														
Биточки (из мяса)	100	8,22	18,28	10,75	242,50	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,53	16,80	84,80	0,09	0,00	0,00	0,52	7,73	40,00	12,53	1,04	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
итого за завтрак	550	22,02	24,22	95,03	682,69	0,44	1,62	59,55	1,174	71,9	436,08	170,15	8,457	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		19,20	20,00	83,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 3</i>														
Жаркое по-домашнему	280	25,92	28,94	26,53	471,99	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,53	16,80	84,80	0,09	0,00	0,00	0,52	7,73	40,00	12,53	1,04	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	550	31,79	30,6	87,36	773,19	0,331	19,22	325,98	1,044	59,778	318,49	142,68	4,68	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 4</i>														
Минтай припущенный в молоке	100	12,37	7,04	2,85	124,00	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	228
Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	180	3,65	5,84	24,51	201,16	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
Напиток из облепихи	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00	387
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,53	16,80	84,80	0,09	0,00	0,00	0,52	7,73	40,00	12,53	1,04	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за обед	550	22,01	15,63	63,62	580,56	0,565	31,55	36,4	1,175	130,13	468,88	131,71	3,82	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 5</i>														
Птица тушеная в соусе	100	13,27	10,84	2,90	161,11	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
Рис припущенный	180	4,36	5,15	43,64	239,94	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,53	16,80	84,80	0,09	0,00	0,00	0,52	7,73	40,00	12,53	1,04	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
<i>итого за завтрак</i>	550	23,98	17,63	108,01	685,25	0,238	4,85	61,13	1,05	42,69	314,8	75,23	5,32	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 6</i>														
Гуляш	100	10,64	28,18	2,88	309,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	260
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,53	16,80	84,80	0,09	0,00	0,00	0,52	7,73	40,00	12,53	1,04	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
<i>итого за завтрак</i>	550	23,07	35,17	90,63	809,98	0,24	2,96	33,25	1,034	34,02	242,3	76,08	10,197	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2														
<i>День 7</i>														
Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	8,22	18,28	10,75	242,50	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
Рис отварной с овощами	180	4,32	4,68	43,07	231,59	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51	265
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,53	16,80	84,80	0,09	0,00	0,00	0,52	7,73	40,00	12,53	1,04	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
<i>итого за завтрак</i>	550	18,89	24,6	115,29	758,29	0,285	3,03	167,55	1,016	40,84	273,35	72,2	4,78	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2														
<i>День 8</i>														
Тефтели мясные с соусом овощным	100	14,63	17,34	14,27	275,55	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,53	16,80	84,80	0,09	0,00	0,00	0,52	7,73	40,00	12,53	1,04	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
<i>итого за завтрак</i>	550	26,06	22,35	90,70	692,54	0,30	31,32	28,75	1,34	116,18	245,39	137,68	5,20	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2														
<i>День 9</i>														
Рыба , тушенная с овощами (горбуша)	130	14,31	6,59	4,94	204,00	0,18	0,90	206,70	0,21	46,80	228,89	36,40	1,04	123
Картофельное пюре (яли картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,53	16,80	84,80	0,09	0,00	0,00	0,52	7,73	40,00	12,53	1,04	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гн
<i>итого за завтрак</i>	557	23,25	13,02	69,83	616,04	0,46	13,30	238,85	1,23	115,13	390,89	92,33	4,64	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2														
<i>День 10</i>														
Плов из птицы	280	23,73	14,65	50,02	427,46	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,53	16,80	84,80	0,09	0,00	0,00	0,52	7,73	40,00	12,53	1,04	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гн
<i>итого за завтрак</i>	550	30,08	16,29	111,49	711,66	0,233	23,05	85,08	0,995	83,03	150	57,93	3,42	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	