

Утверждено:  
Директор ГБПОУ РК  
Евпаторийский техникум строительных  
технологий и сферы обслуживания  
\_\_\_\_\_ Н.Л. Худикова  
«31» августа 2023 г.

**Основное (организованное) 10 дневное меню для детей, из- числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из их числа находящихся на полном государственном обеспечении. Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждения Республики Крым. «Евпаторийский техникум строительных технологий и сферы обслуживания»**

**Осень**

( От 15 лет и старше)

5-и разовое питание

Постановление Совета Министров РК от 25.12.2020 г. №856

СанПин 2.3 /2.4.3590-20 (приложение 3)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 25 %**

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
210	Омлет натуральный	105	9,75	17,37	1,84	202,7	0,07	0,18	227,19	0,52	72,16	158,04	11,22	1,84
71	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13	10	0,45
175	Каша вязкая из пшена и риса	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	16,7	133,38	156,72	37,22	0,81
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,10	0,90	0	0	240,00	180,00	28,00	0,20
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	1,65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	15,09	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
	<b>Всего:</b>		<b>28,52</b>	<b>42,43</b>	<b>86,21</b>	<b>845,53</b>	<b>0,47</b>	<b>10,79</b>	<b>321,99</b>	<b>18,22</b>	<b>492,24</b>	<b>593,69</b>	<b>105,69</b>	<b>5,77</b>

**Обед: 35 %**

71	свежий огурец	80	0,56	0,08	1,52	9,6	0,03	3,92	0	0,08	13,6	24	11,2	0,4
----	---------------	----	------	------	------	-----	------	------	---	------	------	----	------	-----

88	Щи из свежей капусты со сметаной (прокипеченой)	300/10	2,16	6,05	9,67	109,8	0,07	19	0	1	60	60	27	1,00
145	Картофель тушеный с лук.	200	4,10	14,10	28,10	260,00	0,20	23,90	16,00	5,60	44,26	112,90	38,20	1,62
235	Шницель рыбный натур.	110	13,84	15,34	9,14	230,0	0,62	4	56	6	71	221	19	3,08
398	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	36,54	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,24
	<b>Всего:</b>		<b>28,52</b>	<b>36,43</b>	<b>105,85</b>	<b>948,6</b>	<b>1,74</b>	<b>55,22</b>	<b>72,36</b>	<b>13,39</b>	<b>226,64</b>	<b>528,58</b>	<b>123,06</b>	<b>10,76</b>

	<b>Итого:</b>		<b>57,04</b>	<b>78,86</b>	<b>192,06</b>	<b>1794,09</b>	<b>2,21</b>	<b>66,01</b>	<b>394,35</b>	<b>31,61</b>	<b>718,88</b>	<b>1122,27</b>	<b>228,75</b>	<b>16,53</b>
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 25 %**

№ рецептуры	Прием пищи		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
210	Омлет натуральный	105	9,75	17,37	1,84	202,7	0,07	0,18	227,19	0,52	72,16	158,04	11,22	1,84

71	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13	10	0,45
175	Каша вязкая из пшена и риса	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	16,7	133,38	156,72	37,22	0,81
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,10	0,90	0	0	240,00	180,00	28,00	0,20
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	1,65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	15,09	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
	<b>Всего:</b>		<b>28,52</b>	<b>42,43</b>	<b>86,21</b>	<b>845,53</b>	<b>0,47</b>	<b>10,79</b>	<b>321,99</b>	<b>18,22</b>	<b>492,24</b>	<b>593,69</b>	<b>105,69</b>	<b>5,77</b>

**Обед: 35 %**

71	свежий огурец	80	0,56	0,08	1,52	9,6	0,03	3,92	0	0,08	13,6	24	11,2	0,4
88	Щи из свежей капусты со сметаной (прокипяченной)	300/10	2,16	6,05	9,67	109,8	0,07	19	0	1	60	60	27	1,00
145	Картофель тушонный с лук.	200	4,10	14,10	28,10	260,00	0,20	23,90	16,00	5,60	44,26	112,90	38,20	1,62
235	Шницель рыбный натур.	110	13,84	15,34	9,14	230,0	0,62	4	56	6	71	221	19	3,08
398	Сок фруктовый	200	1,00	0,0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	36,54	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,24
	<b>Всего:</b>		<b>28,52</b>	<b>36,43</b>	<b>105,85</b>	<b>948,6</b>	<b>1,74</b>	<b>55,22</b>	<b>72,36</b>	<b>13,39</b>	<b>226,64</b>	<b>528,58</b>	<b>123,06</b>	<b>10,76</b>

	<b>Итого:</b>		<b>57,04</b>	<b>78,86</b>	<b>192,06</b>	<b>1794,09</b>	<b>2,21</b>	<b>66,01</b>	<b>394,35</b>	<b>31,61</b>	<b>718,88</b>	<b>1122,27</b>	<b>228,75</b>	<b>16,53</b>
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 25 %**

№ рецептуры	Прием пищи		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
288	Птица отварная	75	16	17,6	0,32	223,6	0,2	1,6	63,27	74,18	38,18	113,8	13,8 2	1,29
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,2	23,9 8	230,47	0,19	23,73	66,66	79,88	55,54	116,03	36,5 3	1,37
379	Кофейный напиток мол	200	3,16	2,67	15,9 4	100,6	0,04	1,31	20	0	125,7	90	14	13
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1 5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	1,65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	15,0 9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
	<b>Всего:</b>		<b>30,96</b>	<b>41,25</b>	<b>79,6 3</b>	<b>819,5</b>	<b>0,6</b>	<b>26,64</b>	<b>189,93</b>	<b>154,71</b>	<b>256,12</b>	<b>405,76</b>	<b>83,6</b>	<b>18,13</b>

**Обед: 35 %**

43	Салат из овощей	100	2,8	7,4	3	113,8	0,06	23,7	29	2,9	32,4	34,5	15,5	0,86
98	Суп крестьянский с крупой	300	1,7	5,9	7,3	91,5	0,05	11,8	0	2,7	43,05	40,2	17,0 1	0,69
256	Мясо тушеное	110	11,63	30,98	2,81	335,5	0,30	0	0	103	21	139	25	1,63

203	Макароны отв.с маслом сл	180	6,50	6,94	21,9 2	234,9	0,06	0	0	39	15	45	10	0,97
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,20	20,7 0	88,2	0,01	100,00	0	1	21	3	3	0,60
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,6 0	94,00	0,06	20,00	0	0,40	32,00	22,00	18,0 0	4,40
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	36,5 4	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,24
	<b>Всего:</b>		<b>30,96</b>	<b>53,08</b>	<b>112, 55</b>	<b>1212,2</b>	<b>1,34</b>	<b>155,6 9</b>	<b>29,36</b>	<b>149,03</b>	<b>187,51</b>	<b>381,61</b>	<b>108, 34</b>	<b>11,01</b>

	<b>Итого:</b>		<b>61,92</b>	<b>94,33</b>	<b>192, 18</b>	<b>2031,71</b>	<b>1,94</b>	<b>182,3 3</b>	<b>219,29</b>	<b>303,74</b>	<b>443,63</b>	<b>787,37</b>	<b>191, 94</b>	<b>29,14</b>
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------------	----------------	-------------	--------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------------	--------------

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 25 %**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13	10	0,4 5
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
121	Суп молочный пшеничный	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,036	0,66	26,4	29,2	127,6	90,94	14,1 4	0,1 2
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,10	0,90	0	0	240,00	180,00	28,0 0	0,2 0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,0 2

Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1 5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	1,6 5
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	15,0 9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	86,4	264	150	10,5	0,3
	<b>Всего:</b>		<b>36,53</b>	<b>30,9</b>	<b>57,3 1</b>	<b>625,03</b>	<b>0,376</b>	<b>10,52</b>	<b>244,4</b>	<b>116,84</b>	<b>700,3</b>	<b>596,67</b>	<b>86,6 9</b>	<b>4,5 4</b>

**Обед: 36,16 %**

42	Салат картофельный с солеными огурцами и з/г	120	2,09	7,4	1,1	119,4	0,15	15,65	0	3,2	19,09	56,78	22,4 6	0,8 9
102	Суп картофельный с горохом	300	6,58	6,30	19,8 0	177,9	0,27	7	0	3	51	105	43	2,4 0
287/330	Голубцы из говядины	316	20,00	16,44	33,8 0	364,0	0,14	28,30	55	1	107	255	68	2,4 0
398	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,2 0	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8 0
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	36,5 4	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,6 2
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,2 4
	<b>Всего:</b>		<b>36,53</b>	<b>31,00</b>	<b>112, 12</b>	<b>1000,5</b>	<b>1,38</b>	<b>54,85</b>	<b>55,76</b>	<b>7,72</b>	<b>214,29</b>	<b>528,38</b>	<b>161, 16</b>	<b>10, 35</b>

	<b>Итого:</b>		<b>73,06</b>	<b>61,90</b>	<b>169, 43</b>	<b>1625,49</b>	<b>1,76</b>	<b>65,37</b>	<b>300,16</b>	<b>124,56</b>	<b>914,59</b>	<b>1125,05</b>	<b>247, 85</b>	<b>14, 89</b>
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------------	-------------------

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 25 %**

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога	100	10,3	8,7	17,8	191,25	0,16	0,26	52,37	59,77	106,7	26,25	18,6 3	0,7 3
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2 0	62,00	0,00	0,00	0	0,01	14,20	4,40	2,40	0,3 6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,0 2
121	Суп молочный с кукур. круп	210	3,1	0,03	6,4	74,7	0,03	0,68	27,7	0,01	133,9	94,9	14,7	0,1 2
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1 5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	1,6 5
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	15,0 9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
	<b>Всего:</b>		<b>29,06</b>	<b>17,53</b>	<b>78,7 9</b>	<b>592,78</b>	<b>0,36</b>	<b>0,94</b>	<b>120,07</b>	<b>60,44</b>	<b>291,5</b>	<b>211,48</b>	<b>54,9 8</b>	<b>3,6 8</b>

**Обед: 35 %**

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	70,6	0,05	16,76	0	10,6	18,68	34,61	16,2 6	0,7 4
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	342	3,00	3,80	21,0 5	145,0	0,16	15	0	2	41	99	41	1,5 0
232	Рыба запеченная в сметаном соусе	175	12,29	12,62	26,6 3	279,0	0,56	0	42	84	67	197	33	1,9 2
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,2	23,9 8	230,47	0,19	23,73	66,66	79,88	55,54	116,03	36,5 3	1,3 7



398	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,2 0	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8 0
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,6 0	94,00	0,06	20,00	0	0,40	32,00	22,00	18,0 0	4,4 0
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	36,5 4	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,6 2
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,2 4
	<b>Всего:</b>		<b>29,06</b>	<b>36,43</b>	<b>152, 41</b>	<b>1158,2</b>	<b>1,84</b>	<b>79,77</b>	<b>108,91</b>	<b>176,73</b>	<b>251,12</b>	<b>579,00</b>	<b>172, 55</b>	<b>14, 59</b>

	<b>Итого:</b>		<b>58,12</b>	<b>53,96</b>	<b>231, 20</b>	<b>1750,97</b>	<b>2,20</b>	<b>80,71</b>	<b>228,98</b>	<b>237,17</b>	<b>542,62</b>	<b>790,48</b>	<b>227, 53</b>	<b>18, 27</b>
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------------	-------------------

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 25 %**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога	100	10,3	8,7	17,8	191,25	0,16	0,26	52,37	59,77	106,7	26,25	18,6 3	0,7 3
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2 0	62,00	0,00	0,00	0	0,01	14,20	4,40	2,40	0,3 6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,0 2
121	Суп молочный с кукур. круп	210	3,1	0,03	6,4	74,7	0,03	0,68	27,7	0,01	133,9	94,9	14,7	0,1 2
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1 5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	1,6 5

Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	15,0 9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
	<b>Всего:</b>		<b>29,06</b>	<b>17,53</b>	<b>78,7 9</b>	<b>592,78</b>	<b>0,36</b>	<b>0,94</b>	<b>120,07</b>	<b>60,44</b>	<b>291,5</b>	<b>211,48</b>	<b>54,9 8</b>	<b>3,6 8</b>

**Обед: 35 %**

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	70,6	0,05	16,76	0	10,6	18,68	34,61	16,2 6	0,7 4
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	342	3,00	3,80	21,0 5	145,0	0,16	15	0	2	41	99	41	1,5 0
232	Рыба запеченная в сметаном соусе	175	12,29	12,62	26,6 3	279,0	0,56	0	42	84	67	197	33	1,9 2
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,2	23,9 8	230,47	0,19	23,73	66,66	79,88	55,54	116,03	36,5 3	1,3 7
398	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,2 0	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8 0
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,6 0	94,00	0,06	20,00	0	0,40	32,00	22,00	18,0 0	4,4 0
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	36,5 4	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,6 2
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,2 4
	<b>Всего:</b>		<b>29,06</b>	<b>36,43</b>	<b>152, 41</b>	<b>1158,2</b>	<b>1,84</b>	<b>79,77</b>	<b>108,91</b>	<b>176,73</b>	<b>251,12</b>	<b>579,00</b>	<b>172, 55</b>	<b>14, 59</b>

	<b>Итого:</b>		<b>58,12</b>	<b>53,96</b>	<b>231, 20</b>	<b>1750,97</b>	<b>2,20</b>	<b>80,71</b>	<b>228,98</b>	<b>237,17</b>	<b>542,62</b>	<b>790,48</b>	<b>227, 53</b>	<b>18, 27</b>
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------------	-------------------

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 25%**

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Макароны с сыром	220	7,58	17,51	37,5 2	367,84	0,08	0,24	126,72	140,97	324,72	222,28	22,3 5	1,5 1
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,10	0,90	0	0	240,00	180,00	28,0 0	0,2 0
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1 5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	1,6 5
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	15,0 9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
	<b>Всего:</b>		<b>41,02</b>	<b>24,04</b>	<b>86,3 6</b>	<b>673,67</b>	<b>0,35</b>	<b>1,14</b>	<b>126,72</b>	<b>141,62</b>	<b>599,02</b>	<b>485,21</b>	<b>69,6</b>	<b>4,1 6</b>

**Обед: 35 %**

72	Икра баклажанная	50	0,82	2,43	3,15	37,80	0,02	1,75	0,00	12,57	10,81	22,94	14,6 1	0,6 5
106	Супс рыбными фрикадельками	360	3,16	4,00	22,1 6	152,6	0,17	16	0	2	35	102	42	1,5 8
286/330	Перец фарш.мясом и рис.	320	24,54	19,00	46,3 8	448,0	0,14	145	20	424	51	262	57	4,2 4
398	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,2 0	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8 0
406	Пирожок с картофелем	75	4,64	5,02	27,5 1	174,0	0,06	0,68	12	13	17	56	21	0,9 6
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	36,5 4	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,6 2

Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,24
	<b>Всего:</b>		<b>41,02</b>	<b>31,31</b>	<b>156,62</b>	<b>1151,6</b>	<b>1,21</b>	<b>166,99</b>	<b>32,69</b>	<b>451,57</b>	<b>150,73</b>	<b>554,84</b>	<b>162,77</b>	<b>12,09</b>
	<b>Итого:</b>		<b>82,04</b>	<b>55,35</b>	<b>242,98</b>	<b>1825,23</b>	<b>1,56</b>	<b>168,13</b>	<b>159,41</b>	<b>593,19</b>	<b>749,75</b>	<b>1040,05</b>	<b>232,37</b>	<b>16,25</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

### Завтрак: 25%

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
209	Яйцо отварное	80	10,16	9,2	0,56	126	0,06	0	200	0,48	44	153,6	9,6	2
71	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13	10	0,45
121	Суп молочный манн.	200	2,96	3,58	7,4	71,2	0,04	0,6	26,4	0,02	127,6	90,94	14,14	0,12
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,10	0,90	0	0	240,00	180,00	28,00	0,20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	1,65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	15,09	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
	<b>Всего:</b>		<b>26,66</b>	<b>32,56</b>	<b>58,85</b>	<b>652,03</b>	<b>0,406</b>	<b>10,39</b>	<b>318,4</b>	<b>1,6</b>	<b>634,3</b>	<b>623,47</b>	<b>87,99</b>	<b>5,44</b>

**Обед: 35 %**

45	Салат из белокчанной капусты	100	1,31	3,24	6,27	59,6	0,02	18,84	0	19,94	28,83	27,77	28,3	0,59
103	Суп картофельный с макаронами издел.	300	3,22	3,40	20,94	141,9	1,71	10	0	243	35	81	33	1,35
288	Птица отварная в суп	20	5,87	6,45	0,12	82,0	0,01	1	25	0	14	42	5	0,47
261	Печень говяжьятушенная в соусе	100/50	3,87	12,26	4,00	238,5	0,31	46	83	20	31	347	21	7,43
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,2	23,98	230,47	0,19	23,73	66,66	79,88	55,54	116,03	36,53	1,37
349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	1	32	23	17	0,69
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	36,54	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,24
	<b>Всего:</b>		<b>26,66</b>	<b>39,30</b>	<b>144,14</b>	<b>1233,6</b>	<b>3,11</b>	<b>119,58</b>	<b>174,63</b>	<b>364,03</b>	<b>252,37</b>	<b>756,48</b>	<b>178,99</b>	<b>18,16</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,32</b>	<b>71,86</b>	<b>202,99</b>	<b>1885,66</b>	<b>3,52</b>	<b>129,97</b>	<b>493,03</b>	<b>365,63</b>	<b>886,67</b>	<b>1379,95</b>	<b>266,98</b>	<b>23,60</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 25 %**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
288	Курица отв.с маслом	55	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	49,1	0,51	28	83,5	10,1 4	0,9
171	Каша пшеничная	105	4,48	5,25	26,2 8	170,62	0,08	0	26,25	0,26	23,68	102,68	24,0 5	1,7 1
248	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,2 0	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8 0
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1 5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	1,6 5
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	15,0 9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,0 2
	<b>Всего:</b>		<b>29,02</b>	<b>32,84</b>	<b>86,1 1</b>	<b>756,25</b>	<b>0,296</b>	<b>5,32</b>	<b>167,35</b>	<b>1,72</b>	<b>278,38</b>	<b>386,11</b>	<b>68,4 4</b>	<b>8,0 8</b>

**Обед: 35 %**

73	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,5 4	133,8	0,03	4,67	0	0,4	90,93	55,8	18,1	0,7
96	Рассольник ленинградский со сметаной	300/ 6	2,42	6,10	14,3 0	128,70	0,11	10,05	0	2,82	35,04	68,07	29,0 1	1,1 1
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/ 25	12,18	6,18	7,12	131,25	0,06	4,66	7	55,36	48,83	202,73	60,6 6	1,0 6
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	36,5 4	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,6 2
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,2 4

128	Картофельное пюре	200	4,13	12,2	23,9 8	230,47	0,19	23,73	66,66	79,88	55,54	116,03	36,5 3	1,3 7
348	Компот из кураги	200	0,70	0,04	27,6 0	114,8	0,01	1	0	1	32	22	18	0,4 8
	<b>Всего:</b>		<b>29,02</b>	<b>32,56</b>	<b>124, 76</b>	<b>993,4</b>	<b>1,20</b>	<b>43,71</b>	<b>74,29</b>	<b>139,62</b>	<b>285,84</b>	<b>561,53</b>	<b>181, 60</b>	<b>6,5 8</b>

	<b>Итого:</b>		<b>58,04</b>	<b>65,40</b>	<b>210, 87</b>	<b>1749,63</b>	<b>1,50</b>	<b>49,03</b>	<b>241,64</b>	<b>141,34</b>	<b>564,22</b>	<b>947,64</b>	<b>250, 04</b>	<b>14, 66</b>
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------------	-------------------

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

### Завтрак: 25%

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
218	Вареники ленивые	105	14,87	10,67	13,8 3	211	0,04	0,19	70,1	74,58	98,31	141,5	16,8	0,3 8
121	Суп молочный с рисом	200	2,96	3,58	6,14	71,2	0,4	0,6	26,4	29,2	127,6	90,94	14,1 4	0,1 2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,0 2
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152	124	21,3	0,4 7
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1 5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	1,6 5
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	15,0 9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
	<b>Всего:</b>		<b>30,87</b>	<b>26,57</b>	<b>76,8 6</b>	<b>665,63</b>	<b>0,66</b>	<b>2,37</b>	<b>160,9</b>	<b>104,43</b>	<b>414,61</b>	<b>442,37</b>	<b>71,4 9</b>	<b>3,4 4</b>

**Обед: 35 %**

71	свежий огурец	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (прокипяченной)	300/6	2,10	6,01	16,10	140,40	0,09	11,01	0	2,80	50,30	78,90	35,70	1,60
259	Жаркое домашнему	260	19,76	43,82	24,63	656,00	0,55	10,04	0	22,28	42,62	267,75	63,64	4,48
406	Пампушки с чесноком	50												
398	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	36,54	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,24
	<b>Всего:</b>		<b>30,87</b>	<b>51,54</b>	<b>118,70</b>	<b>1235,6</b>	<b>1,54</b>	<b>47,50</b>	<b>0,36</b>	<b>26,09</b>	<b>170,62</b>	<b>494,65</b>	<b>152,14</b>	<b>15,39</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61,74</b>	<b>78,11</b>	<b>195,56</b>	<b>1901,19</b>	<b>2,20</b>	<b>49,87</b>	<b>161,26</b>	<b>130,52</b>	<b>585,23</b>	<b>937,02</b>	<b>223,63</b>	<b>18,83</b>