

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 %

	Прием пищи	Macca	Пище	вые веш	ества	Энергетическая ценность		Витамиі	ны (мп)		Мине	ральные в	ещества (м	۱п)
Nº	Наименование	порци												
рецептуры	блюда	И	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mq	Fe
	Омлет													1,8
210	натуральный	105	9,75	17,37	1,84	202,7	0,07	0,18	227,19	0,52	72,16	158,04	11,22	4
	Свежий													0,4
71	помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13	10	5
	Каша вязкая из				33,4									0,8
175	пшена и риса	210	6,08	11,18	8	260	0,1	0,96	54,8	16,7	133,38	156,72	37,22	1
	Масло													0,0
14	сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	2
	Молоко													0,2
385	кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,10	0,90	0	0	240,00	180,00	28,00	0
	Хлеб				24,1									1,6
Пр.	пшеничный	50	3,95	0,5	5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	5
-					15,0									
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
-					86,2				321,9		492,2			5,7
	Bcero:		28,52	42,43	1	845,53	0,47	10,79	9	18,22	4	593,69	105,69	7

H														
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

	Bcero:		28,52	36,43	85	948,6	1,74	55,22	72,36	13,39	4	528,58	123,06	76
					105,						226,6			10,
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,2 4
Пр.	пшеничный	70	4,62	0,42	4	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	2
	Хлеб				36,5									0,6
398	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,2	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8 0
235	Шницель рыбный натур.	110	13,84	15,34		230,0	0,62	4	56	6	71	221	19	3,0 8
145	Картофель тушоный с лук.	200	4,10	14,10	28,1 0	260,00	0,20	23,90	16,00	5,60	44,26	112,90	38,20	1,6 2
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	1,0 0

			192,				394,3		718,8			16,
Итого:	57,04	78,86	06	1794,09	2,21	66,01	5	31,61	8	1122,27	228,75	53

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

						Энергетическая								
Nº	Прием пищи		Пищевы	е веш	цества (г)	ценность		Витам	ины (мп)		Минерал	іьные ве	ществ	а (мп)
рецептур	Наименование	Macca												
Ы	блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mq	Fe
				17,								158,0	11,	
210	Омлет натуральный	105	9,75	37	1,84	202,7	0,07	0,18	227,19	0,52	72,16	4	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
	Каша вязкая из			11,								156,7	37,	
175	пшена и риса	210	6,08	18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	16,7	133,38	2	22	0,81
				7,2										
14	Масло сливочное	10	0,08	5	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
				5,0								180,0	28,	
385	Молоко кипяченое	200	5,80	0	9,60	107,00	0,10	0,90	0	0	240,00	0	00	0,20
													6,7	
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	5	1,65
				1,0									12,	
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	3	15,09	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	5	0,8
				42,								593,6	105	
	Bcero:		28,52	43	86,21	845,53	0,47	10,79	321,99	18,22	492,24	9	,69	5,77

	Всего:		28,52	43	105,85	948,6	1,74	55,22	72,36	13,39	226,64	8	,06	10,76
			_	36,	_					•		528,5	123	
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	4	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,24
i ip.	701CO HEEMIN HIBIN	70	+,02	0,4	30,34	102,4	3,70				17	33	10	3,02
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,4	36,54	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,62
398	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	0	2,80
				0,0									8,0	
235	натур.	110	13,84	34	9,14	230,0	0,62	4	56	6	71	221	19	3,08
	Шницель рыбный		,	15,	-,	- 2/00	-, -	-,	-,	-,	, = 0			,
145	Картофель тушоный с лук.	200	4,10	14, 10	28,10	260,00	0,20	23,90	16,00	5,60	44,26	112,9 0	38, 20	1,62
88	(прокипеченой)	300/10	2,16	5	9,67	109,8	0,07	19	0	1	60	60	27	1,00
	капусты со сметаной	200/40	2.46	6,0	0.67	100.0	0.07	40	•		60	60	27	4.00
	Щи из свежей													
71	свежий огурец	80	0,56	8	1,52	9,6	0,03	3,92	0	0,08	13,6	24	2	0,4
				0,0									11,	

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

День: среда Неделя: вторая Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25 %

	Прием пищи		Пище	вые веще (г)	ества	Энергетическая ценность		Витамі	ины (мп)		Минер	ральные ве	ещества	(мп)
Nº	Наименование	Macca												
рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mq	Fe
													13,8	
288	Птица отварная	75	16	17,6	0,32	223,6	0,2	1,6	63,27	74,18	38,18	113,8	2	1,29
					23,9								36,5	
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,2	8	230,47	0,19	23,73	66,66	79,88	55,54	116,03	3	1,37
	Кофейный напиток				15,9									
379	мол	200	3,16	2,67	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
					24,1									
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	1,65
					15,0									
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
					79,6									1 7
	Bcero:		30,96	41,25	3	819,5	0,6	26,64	189,93	154,71	256,12	405,76	83,6	18,13

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
	Суп крестьянский с												17,0	
98	крупой	300	1,7	5,9	7,3	91,5	0,05	11,8	0	2,7	43,05	40,2	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

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

2031,71 1,94

182,3

3 219,29 303,74 443,63

191,

787,37

94 29,14

192,

18

94,33

61,92

**Итого:**День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

			Пищє	вые веще	ства	Энергетическая								
	Прием пищи			(r)		ценность		Витами	іны (мп)		Минер	альные ве	щества	(MI)
Nº	Наименование	Macca												
рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	Р	Mq	Fe
														0,4
71	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13	10	5
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Суп молочный												14,1	0,1
121	пшенный	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,036	0,66	26,4	29,2	127,6	90,94	4	2
													28,0	0,2
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,10	0,90	0	0	240,00	180,00	0	0
														0,0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	2

					24,1									1,6
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	5
					15,0									
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	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
					57,3								86,6	4,5
	Всего:		36,53	30,9	1	625,03	0,376	10,52	244,4	116,84	700,3	596,67	9	4

Обед: 36,16 %

	Bcero:		36,53	31,00	12	1000,5	1,38	54,85	55,76	7,72	214,29	528,38	16	35
					112,								161,	10,
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	4
			, -	- /		- ,	-, -							1,2
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	30,3	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	2
338	сок фруктовый	200	1,00	0,00	36,5	04,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	0,6
398	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,2	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,0
287/330	говядины	316	20,00	16,44	20,2	364,0	0,14	28,30	55		107	255	68	2,8
207/220	Голубцы из	216	20.00	16.44	33,8	264.0	0.14	20.20		1	107	255	CO	2,4
102	горохом	300	6,58	6,30	0	177,9	0,27	7	0	3	51	105	43	0
	Суп картофельный с				19,8			_						2,4
42	огурцами и з/г	120	2,09	7,4	1,1	119,4	0,13	13,03	0	3,2	19,09	30,76	0	9
42	с солеными	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
	Салат картофельный													

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

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25 %

			Пище	вые веще	ства	Энергетическая								
	Прием пищи			(r)		ценность		Витами	іны (мп)		Минер	альные ве	щества	(MU)
Nº	Наименование	Macca												
рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	Р	Mq	Fe
													18,6	0,7
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	3	3
					15,2									0,3
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	0	62,00	0,00	0,00	0	0,01	14,20	4,40	2,40	6
														0,0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	2
	Суп молочный с													0,1
121	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	2
					24,1									1,6
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	5
					15,0									
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
					78,7								54,9	3,6
	Всего:		29,06	17,53	9	592,78	0,36	0,94	120,07	60,44	291,5	211,48	8	8

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

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

1750,97

2,20

80,71 | 228,98 | 237,17 | 542,62

227,

53

790,48

18,

27

231,

20

53,96

58,12

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

Итого:

			Пище	вые веще	ства	Энергетическая								
	Прием пищи			(r)		ценность		Витами	ны (мп)		Минера	альные веі	щества	(MU)
Nº	Наименование	Macca												ĺ
рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	Р	Mq	Fe
													18,6	0,7
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	3	3
					15,2									0,3
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	0	62,00	0,00	0,00	0	0,01	14,20	4,40	2,40	6
														0,0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	2
	Суп молочный с													0,1
121	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	2
					24,1									1,6
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	5

					15,0									
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
	Bcero:		29,06	17,53	78,7 9	592,78	0,36	0,94	120,07	60,44	291,5	211,48	54,9 8	3,6
Обед: 35 9	%													
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
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
	Bcero:		29,06	36,43	152, 41	1158,2	1,84	79,77	108,91	176,73	251,12	579,00	172, 55	14, 59
					231,								227,	18,
	Итого:		58,12	53,96	20	1750,97	2,20	80,71	228,98	237,17	542,62	790,48	53	27

День: четверг Неделя: первая Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 25%** 

			Пище	вые веще	ства	Энергетическая								
	Прием пищи			(r)		ценность		Витами	іны (мп)		Минер	альные ве	щества	(MU)
Nº	Наименование	Macca												
рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mq	Fe
					37,5								22,3	1,5
204	Макароны с сыром	220	7,58	17,51	2	367,84	0,08	0,24	126,72	140,97	324,72	222,28	5	1
													28,0	0,2
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,10	0,90	0	0	240,00	180,00	0	0
					24,1									1,6
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	5
					15,0									
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
					86,3									4,1
	Bcero:		41,02	24,04	6	673,67	0,35	1,14	126,72	141,62	599,02	485,21	69,6	6

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

	_					0.50									1,2
	Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	Ü	9	42	10	4
Ī						156,								162,	12,
		Всего:		41,02	31,31	62	1151,6	1,21	166,99	32,69	451,57	150,73	554,84	77	09
						242,								232,	16,
		Итого:		82,04	55,35	98	1825,23	1,56	168,13	159,41	593,19	749,75	1040,05	37	25

День: среда Неделя: первая Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

	Прием пищи		Пище	вые веще (г)	ства	Энергетическая ценность		Витами	ны (мп)		Минер	альные ве	шества	(мп)
Nº	Наименование	Macca		(1)		ценность		Diri aiviiri			Титер	aribilible be	щества	(/////
рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mq	Fe
209	Яйцо отварное	80	10,16	9,2	0,56	126	0,06	0	200	0,48	44	153,6	9,6	2
														0,4
71	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13	10	5
	Суп молочный												14,1	0,1
121	манн.	200	2,96	3,58	7,4	71,2	0,04	0,6	26,4	0,02	127,6	90,94	4	2
													28,0	0,2
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,10	0,90	0	0	240,00	180,00	0	0
														0,0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	2
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
					24,1									1,6
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	5
-					15,0									
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8
-					58,8								87,9	5,4
	Всего:		26,66	32,56	5	652,03	0,406	10,39	318,4	1,6	634,3	623,47	9	4

Обед: 35 %

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

День: вторник Неделя: первая Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

	_		Пище	вые веще	ства	Энергетическая		_	, ,					, ,	
	Прием пищи	_	,	(r)		ценность	T	Витами	ны (мп)		Минеральные вещества (мп)				
Nº	Наименование	Macca												1	
рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	Р	Mq	Fe	
	Курица отв.с												10,1		
288	маслом	55	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	49,1	0,51	28	83,5	4	0,9	
					26,2								24,0	1,7	
171	Каша пшеничная	105	4,48	5,25	8	170,62	0,08	0	26,25	0,26	23,68	102,68	5	1	
					20,2									2,8	
248	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	0	
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
					24,1									1,6	
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	5	
					15,0										
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8	
														0,0	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	2	
					86,1								68,4	8,0	
	Bcero:		29,02	32,84	1	756,25	0,296	5,32	167,35	1,72	278,38	386,11	4	8	

					14,5									
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	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
90		300/ 0	2,42	0,10	0	120,70	0,11	10,03	U	2,02	33,04	08,07		
	Рыба, тушеная в												60,6	1,0
229	томате с овощами	100/ 25	12,18	6,18	7,12	131,25	0,06	4,66	7	55,36	48,83	202,73	6	6
					36,5									0,6
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	4	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	2
														1,2
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	4

					23,9								36,5	1,3
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,2	8	230,47	0,19	23,73	66,66	79,88	55,54	116,03	3	7
					27,6									0,4
348	Компот из кураги	200	0,70	0,04	0	114,8	0,01	1	0	1	32	22	18	8
					124,								181,	6,5
	Bcero:		29,02	32,56	76	993,4	1,20	43,71	74,29	139,62	285,84	561,53	60	8
					210,								250,	14,
	Итого:		58,04	65,40	87	1749,63	1,50	49,03	241,64	141,34	564,22	947,64	04	66

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

			Пище	вые веще	ства	Энергетическая									
	Прием пищи			(r)		ценность		Витами	ны (мп)		Минеральные вещества (мп)				
Nº	Наименование	Macca													
рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mq	Fe	
					13,8									0,3	
218	Вареники ленивые	105	14,87	10,67	3	211	0,04	0,19	70,1	74,58	98,31	141,5	16,8	8	
	Суп молочный с												14,1	0,1	
121	рисом	200	2,96	3,58	6,14	71,2	0,4	0,6	26,4	29,2	127,6	90,94	4	2	
														0,0	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	2	
														0,4	
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152	124	21,3	7	
					24,1									1,6	
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	5	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	6,75	5	
					15,0									i l	
Пр.	Хлеб ржаной	32	2,65	1,03	9	81,93	0,12	0	0	0	22,8	39,43	12,5	0,8	
					76,8								71,4	3,4	
	Bcero:		30,87	26,57	6	665,63	0,66	2,37	160,9	104,43	414,61	442,37	9	4	

Обед: 35 %

	Итого:		61,74	78,11	56	1901,19	2,20	49,87	161,26	130,52	585,23	937,02	63	83
					195,								223,	18,
	Bcero:		30,87	51,54	70	1235,6	1,54	47,50	0,36	26,09	170,62	494,65	14	39
· ·	·			-	118,	,	-						152,	15,
Пр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	92,0	0,04	0	0	0	9	42	10	1,2 4
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,42	36,5 4	162,4	0,76	0	0	0	14	55	10	0,6 2
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	0	94,00	0,06	20,00	0	0,40	32,00	22,00	0	0
	11,				19,6	,	,	,		,	,		18,0	4,4
398	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,2	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8 0
406	Пампушки с чеснаком	50												
259	Жаркое по- домашнему	260	19,76	43,82	24,6 3	656,00	0,55	10,04	0	22,28	42,62	267,75	63,6 4	4,4 8
82	(прокипяченной)	300/6	2,10	6,01	0	140,40	0,09	11,01	0	2,80	50,30	78,90	0	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной				16,1								35,7	1,6
71	свежий огурец	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,2 5