

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 1</i>														
Бефстроганов	90	12,30	20,25	18,30	304,50	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
Макаронные изделия отварные	150	9,00	6,00	63,50	267,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Компот из сухофруктов	200	0,12	0,00	29,80	119,70	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	233
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	995	26,31	27,67	136,86	821,40	0,35	31,32	28,75	1,60	120,05	265,39	143,95	5,72	
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 1														
<i>День 2</i>														
Биточки (из мяса), с маслом	90	15,10	16,70	12,40	260,00	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
Каша гречневая	150	9,00	6,00	63,50	267,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Напиток из смородины	200	0,32	1,19	6,85	114,00	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	80
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	935	29,31	25,31	108,01	771,20	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 3</i>														
Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	240	23,45	10,70	28,80	305,83	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
Кисель	200	0,12	0,00	29,80	119,70	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	233
Хлеб пшеничный	30	4,00	0,50	23,00	112,50	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	900	30,06	12,22	94,26	604,63	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 4</i>														
Минтай припущенный	90	17,40	10,80	5,60	189,50	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	3,04	3,77	23,80	166,32	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	910	25,63	17,19	61,46	590,02	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	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 тушенная в соусе	90	14,80	12,30	3,30	183,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
Рис припущенный	150	3,60	4,80	39,30	214,50	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305
Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	22,00	87,60	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>	920	23,37	18,52	89,86	615,30	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	14,80	12,30	3,30	183,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	260
Макаронные изделия отварные	150	5,40	3,90	36,45	202,65	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
Напиток из смородины	200	0,32	1,19	6,85	114,00	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	80
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>	968	22,92	17,79	59,20	563,25	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	15,40	9,70	6,50	175,00	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	0,08	0,00	22,00	87,60	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>	920	21,48	14,00	77,00	519,20	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	12,30	20,25	18,30	304,50	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
Каша гречневая	150	9,00	6,00	63,50	267,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Кисель	200	0,12	0,00	29,80	119,70	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	233
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>	970	26,31	27,67	136,86	821,40	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														
День 9														
Котлеты рыбные (минтай) любительские, с	90	15,17	8,02	7,25	156,96	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	234
Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,04	3,77	23,80	166,32	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
Напиток из смородины	200	0,32	1,19	6,85	114,00	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	80
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	925	23,42	14,4	63,16	567,48	0,3978	12,39	192,35	1,054	92,27	323,48	76,32	3,467	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<i>22,50</i>	<i>23,00</i>	<i>95,75</i>	<i>680,00</i>	<i>0,35</i>	<i>17,50</i>	<i>225,00</i>	<i>1,50</i>	<i>300,00</i>	<i>300,00</i>	<i>75,00</i>	<i>4,50</i>	

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	29,12	14,56	37,92	399,36	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291
Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	22,00	87,60	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	940	34,09	15,98	85,18	617,16	0,21	23,05	85,08	0,87	81,10	140,00	54,80	3,16	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<i>22,50</i>	<i>23,00</i>	<i>95,75</i>	<i>680,00</i>	<i>0,35</i>	<i>17,50</i>	<i>225,00</i>	<i>1,50</i>	<i>300,00</i>	<i>300,00</i>	<i>75,00</i>	<i>4,50</i>	

МЕНЮ 12 лет и СТАРШЕ осенне-зимний период

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 1</i>														
Бефстроганов	100	18,45	19,73	5,38	191,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
Макаронные изделия отварные	180	6,48	4,68	43,74	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	22,00	87,60	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	гп
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	995	31,44	26,10	104,78	694,38	0,39	13,48	4718,53	1,95	139,13	305,12	75,70	12,85	
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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 2</i>														
Биточки (из мяса), с маслом	100	16,77	18,55	13,77	288,88	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
Каша гречневая	180	10,80	7,20	52,20	320,40	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Напиток из смородины	200	0,32	1,19	6,85	114,00	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	80
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	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	89
итого за завтрак	935	34,38	28,63	106,48	895,88	0,47	1,62	59,55	1,30	160,84	446,08	173,29	8,72	
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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 3</i>														
Жаркое по- домашнему с тушеной говядиной	240	23,45	10,70	28,80	305,83	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
Кисель	200	0,12	0,00	29,80	119,70	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	233
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	гп
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	900	30,00	12,39	92,26	598,13	0,36	19,22	325,98	1,17	148,72	328,49	145,82	4,94	
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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 4</i>														
Минтай припущенный	100	14,40	9,90	2,16	152,10	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	4,52	28,56	199,58	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	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	гп
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 обед	910	24,78	17,31	71,18	628,28	0,60	31,55	36,40	1,31	219,07	478,88	134,85	4,08	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	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 5</i>														
Птица тушеная в соусе	100	9,53	8,80	12,60	168,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
Рис припущенный	180	4,32	5,76	47,16	257,40	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305
Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	22,00	87,60	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	гп
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	920	20,36	16,25	115,42	685,60	0,27	4,85	61,13	1,18	131,63	324,80	78,37	5,58	
<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)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
<i>День 6</i>														
Зразы мясные с яйцом	100	16,57	10,60	7,1	190,1	0,297	1,6	48	0,496	24,7	184,7	24,78	3,98	гп
Каша гречневая	180	10,80	7,20	52,20	320,40	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,64	0,72	0,005	5,05	3,33	2,72	0,65	20
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	гп
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	920	33,95	19,63	102,89	724,60	0,70	2,24	76,22	1,66	146,22	448,03	172,57	10,71	
<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)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2														
<i>День 7</i>														
Гуляш	100	15,40	6,40	3,70	134,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	260
Макаронные изделия отварные	180	6,48	4,68	43,74	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
Напиток из смородины	200	0,32	1,19	6,85	114,00	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	80
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	гп
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	968	26,20	12,94	75,29	597,18	0,20	2,96	33,25	0,77	117,16	222,30	69,82	9,68	
<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)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2														
<i>День 8</i>														
Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,80	10,96	22,20	258,00	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
Рис отварной с овощами	180	4,32	9,54	40,50	267,48	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51	265
Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	22,00	87,60	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	гп
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	920	23,20	21,17	105,70	719,08	0,25	3,03	167,55	0,76	123,98	253,35	65,94	4,26	
<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>														
Тефтели мясные с соусом овощным	100	13,67	22,50	20,33	338,33	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
Каша гречневая	180	10,80	7,20	52,20	320,40	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Кисель	200	0,12	0,00	29,80	119,70	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	233
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	гп
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
<i>итого за завтрак</i>	970	31,02	31,39	135,99	951,03	0,40	31,32	28,75	1,86	210,92	285,39	150,22	6,24	
<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>														
Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом	100	12,70	5,90	16,80	171,00	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	234
Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	180	3,65	4,52	28,56	199,58	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
Напиток из смородины	200	0,32	1,19	6,85	114,00	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	80
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	гп
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
<i>итого за завтрак</i>	925	23,1	13,3	85,87	657,18	0,45	12,39	192,35	1,314	183,14	343,5	82,59	3,987	
<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 11</i>														
Плов из птицы	280	33,97	16,99	44,24	465,92	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291
Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	22,00	87,60	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	гп
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
<i>итого за завтрак</i>	940	40,48	18,68	99,90	726,12	0,26	23,05	85,08	1,13	171,97	160,00	61,07	3,68	
<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 2														
<i>День 12</i>														
Котлеты по-Хлыновски	100	18,40	11,70	7,80	210,00	0,10	0,90	6,90	0,10	11,55	153,84	22,56	2,34	98
Каша гречневая	180	10,80	7,20	52,20	320,40	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Напиток из смородины	200	0,32	1,19	6,85	114,00	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	80
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,67	21,00	106,00	0,12	0,00	0,00	0,65	96,67	50,00	15,67	1,30	гп
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
<i>итого за завтрак</i>	910	35,95	21,78	100,51	817,00	0,50	2,40	35,65	1,26	133,69	417,32	169,15	8,53	
<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	