

Меню для организации 2-х разового питания детей возрасте от 11 до 18 лет в образовательных учреждениях Мензелинского района РТ на 2 полугодие 2025-2026 учебный год.

1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	углево ды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг		
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак	11-18																		
54-13з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,34	4,48	7,61	76,1	0,01	0,03	1,14	0	4	131	227	32	18	36	1,2	19,98	0,6	
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	0,12	28,55	0,11	12	195	750	47	34	101	1,2	34,15	1	
№ Т/К 272	Котлета рубленная из говядины с соусом	65/35	9,3	7,1	11,8	148,6	0	0	0	0	1,4	0	0	16	19,2	97	1,7	0	0	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	
	Итого за завтрак		620	17,35	18,31	66,14	499,9	0,21	0,19	29,99	0,11	17,44	548,7	1066	172,1	87,43	285,8	5,81	54,77	8,98
	Обед	11-18																		
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	
№ Т/к 100	Суп картофельный с вермишелью	250	10	7,35	30,2	214,4	0,1	0	0,2	0	6,6	0	0	23,9	23,4	57,7	1,1	0	0	
Т/к №410	Выпечка (треугольник/курник) п/ф	70	5,7	5	29,8	221,7	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,8	25,7	100,5	1,5	0	0	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,5	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	
	Итого за обед		600	20,1	19,75	81,5	607	0,28	0,13	129,4	0	43,18	230,4	378,1	201,6	83,6	266,4	4,71	15,23	7,32
	Итого за день		1220	37,45	38,06	147,64	1106,9	0,49	0,32	159,3	0,11	60,62	779,1	1444	373,7	171	552,2	10,52	70	16,3

2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	
Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак	11-18																	
Пром.	пряник, печенье, вафли)	30	1,42	0,17	8,94	43	0,03	0,01	0	0	0	79	24	4	6	16	0,4	0	0
№ Т/к 67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0	0	0,2	0	12,4	0	0	41,5	22	42,7	1,1	0	0
№ Т/к 438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,9	57,8	0	0	0	0	1	0	0	12,3	3,7	2,4	0,5	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
	Итого за завтрак	520	6,24	5,73	48,68	272,4	0,09	0,04	0,2	0	13,4	301	92	68,8	44,1	105,7	2,98	0,64	7,38
	Обед	11-18																	
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,5	0,26	0,14	23,02	0,11	0	180	263	57	144	217	4,8	26,73	4,3
№Т/К 272	Котлета мясная с соусом	65/35	11,28	7,37	12,4	179,2	0	0	0,1	0	1,8	0	0	18,9	22,1	115,5	1,9	0	0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	14,78	65	0	0	15	0	0	0	0	108	2	4	0,1	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
54-6о	Яйцо вареное	40	0,93	1,05	0,25	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8
	Итого за обед	620	25,87	22,49	91,39	736,7	0,37	0,34	833,4	0,99	5,43	532,8	500,3	227,4	200,1	470,5	9,34	45,56	22,57
	Итого за день	1140	32,11	28,22	140,07	1009,1	0,46	0,38	833,6	0,99	18,83	833,8	592,3	296,2	244,2	576,2	12,32	46,2	29,95

3 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
			г	г	г		мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг		
	Среда, 1 неделя																		
	Завтрак	11-18																	
№ Т/К 40	Салат картофельный с морковью и растительным маслом	100	2,4	7,2	8,9	110,4	0,1	0	0,6	0	5,6	0	0	25	21,9	55,7	1	0	0
№ Т/К 62	Борщ	250	2,7	5,9	15,3	126,6	0,1	0	0,3	0	11,4	0	0	49,9	32,1	65,6	1,7	0	0
54-2гн-2020	Чай -заварка	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
Пром.	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1
	Итого за завтрак	630	11,28	17,33	67,76	475	0,29	0,05	20,32	0,15	17,04	363,7	119,8	166	73,23	201,1	4,71	33,36	9,28
	Обед	11-18																	
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	0,07	0,03	22,03	0,11	0	179	64	127	9	48	0,9	24,92	0,1
T/к №290	Птица тушеная	80/30	8,65	7,83	3,9	145	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,4	16,6	115,3	0,9	0	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2
Пром.	Фрукт (яблоко, апельсин)	140	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24	14	17	3,3	3	0,4
	Итого за обед	744	19,36	20,2	85,1	623,9	0,29	0,12	102,8	0,11	19,92	642,3	707,1	267,5	66,22	254,8	7,26	36,43	8,03
	Итого за день	1374	30,64	37,53	152,86	1098,9	0,58	0,17	123,1	0,26	36,96	1006	826,8	433,5	139,5	455,9	11,97	69,79	17,31

4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	
	Четверг, 1 неделя																		
	Завтрак	11-18																	
№ Т/К 50	Салат свеколька с маслом растительным	100	1,8	10,1	16,2	163,2	0	0	0,1	0	3,5	0	0	45,5	27,5	52,8	1,5	0	
№ Т/к	Суп рисовый	250	2,4	2	19,7	105,4	0,1	0	0,2	0	5,8	0	0	21,9	25,4	58,9	0,8	0	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	
	Итого за завтрак	590	7,22	12,46	58,84	376,5	0,16	0,04	0,6	0	9,34	222,7	88,76	144,5	69,13	163,5	4,01	0,64	7,38
	Обед	11-18																	
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	0,12	28,55	0,11	12	195	750	47	34	101	1,2	34,15	1
т/к №296	"Ёжики" мясные 2 шт	100	10,8	7,3	22,5	240,1	0	0	0	0	1,6	0	0	26,8	23,9	129,9	1,8	0	0
Т/к №430	Чай с сахаром и яблоком	200/7/10	0,2	0	8,2	34,1	0	0	0	0	0,4	0	0	14,1	6,5	8,4	0,9	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2
	Итого за обед	597	18,31	20,13	74,63	595,1	0,22	0,17	270,2	0,11	31,32	504,5	978,1	122,4	87,97	302,7	5,44	44,66	8,53
	Итого за день	1187	25,53	32,59	133,47	971,6	0,38	0,21	270,8	0,11	40,66	727,2	1067	266,9	157,1	466,2	9,45	45,3	15,91

5 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	
	Пятница, 1 неделя																		
	Завтрак	11-18																	
54-6о	Яйцо вареное (1 шт)	40	3,28	2,05	0,25	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8
№ Т/к №110	Бульон с лапшой домашней	250	7,4	2,3	37,2	200,5	0,1	0	0,1	0	0,2	0	0	33,6	13,2	72,6	0,9	0	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,7	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
	Итого за завтрак	530	18,2	8,21	66,49	438,6	0,22	0,33	79,75	0,88	0,88	313	334,3	231,3	63,92	314,5	3,87	20,34	20,47
	Обед	11-18																	
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09
54-12м-2020	Плов с курицей	170/50	20,34	8,18	36,38	300,4	0,08	0,07	159,4	0	2	301	316	80	87	193	1,7	41,15	21,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	14,78	65	0	0	15	0	0	0	0	108	2	4	0,1	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
Пром.	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1
	Итого за обед	560	27,29	18,51	92,62	650,9	0,2	0,14	926,4	0,15	5,63	753,8	538,3	226,5	120	292	3,74	84,7	30,97
	Итого за день	1090	45,49	26,72	159,11	1089,5	0,42	0,47	1006	1,03	6,51	1067	872,6	457,8	183,9	606,5	7,61	105	51,44

6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	
	Пятница, 1 неделя																		
	Горячий завтрак	11-18																	
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,55	9,1	38,21	277	0,08	0,07	44,88	0,26	0	321	77	208	14	133	1	27,56	2,6
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2
Пром.	Сушка простая	10	1,09	0,13	6,88	33,1	0,02	0,01	0	0	0	46	15	3	4	11	0,3	0	0
	Итого за Завтрак	510	19,06	17,89	76,83	544,3	0,21	0,26	131,1	0,26	2,78	828,5	471,8	382,4	70,73	316,8	3,75	45,06	11,87

	Итого за день	510	19,06	17,89	76,83	544,3	0,21	0,26	131,1	0,26	2,78	828,5	471,8	382,4	70,73	316,8	3,75	45,06	11,87
--	---------------	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	
Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак	11-18																	
№ Т/К 40	Салат картофельный с морковью и растительным маслом	100	2,4	7,2	8,9	110,4	0,1	0	0,6	0	5,6	0	0	25	21,9	55,7	1	0	0
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	0,07	0,03	22,03	0,11	0	179	64	127	9	48	0,9	24,92	0,1
№ Т/К 272	Котлета рубленная из говядины с соусом	65/35	9,3	7,1	11,8	148,6	0	0	0	0	1,4	0	0	16	19,2	97	1,7	0	0
54-2гн-2020	Чай -заварка	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
	Итого за завтрак	620	21,11	20,57	83	603,1	0,23	0,07	22,93	0,11	7,04	401,7	152,8	245,1	66,33	252,5	5,31	25,56	7,48
	Обед	11-18																	
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09
62	Борщ	250	13,1	7,3	20,1	180	0,1	0	0,3	0	12	0	0	55	33,4	72,4	1,6	0	0
T/к №430	Чай с сахаром и яблоком	200/7/10	0,2	0	8,2	34,1	0	0	0	0	0,4	0	0	14,1	6,5	8,4	0,9	0	0
т/к №410	Выпечка (треугольник/курник) п/ф	70	5,7	5	29,8	221,7	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,8	25,7	100,5	1,5	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
	Итого за обед	617	20,8	18,6	69,1	544,3	0,27	0,05	733,2	0	17,53	211,8	172,3	116,4	90,57	235,3	5,44	10,19	6,27
	Итого за день	1237	41,91	39,17	152,1	1147,4	0,5	0,12	756,1	0,11	24,57	613,5	325	361,5	156,9	487,8	10,75	35,75	13,75

8 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	
	Вторник, 2 неделя																		
	Завтрак	11-18																	
№ т/к 15	Салат из отварной моркови (порциями)	100	1,3	0,1	6,9	35	0,1	0	2,5	0	5	0	0	51	38	55	1	0	0
№ Т/к №110	Бульон с лапшой домашней	250	7,4	2,3	37,2	200,5	0,1	0	0,1	0	0,2	0	0	33,6	13,2	72,6	0,9	0	0
№ Т/к 438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,9	57,8	0	0	0	0	1	0	0	12,3	3,7	2,4	0,5	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
	Итого за завтрак	590	11,62	2,86	74,54	374,4	0,26	0,03	2,6	0	6,2	222	68	107,9	67,3	174,6	3,38	0,64	7,38
	Обед	11-18																	
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15
54-12м-2020	Плов с курицей	170/50	20,34	8,18	36,38	300,4	0,08	0,07	159,4	0	2	301	316	80	87	193	1,7	41,15	21,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
Пром.	Кондитерское изделие(печенье, сушка)	36	2,7	3,53	26,78	149,7	0,021	0,014	2,376	0	0	90,29	32,87	9,187	6,264	28,19	0,658	0	0
	Итого за обед	570	26,86	18,27	89,9	631,6	0,181	0,144	403,7	0	20,48	702,1	607,2	190,7	121,4	293,1	4,668	51,67	29,15
	Итого за день	1160	38,48	21,13	164,44	1006	0,441	0,174	406,3	0	26,68	924,1	675,2	298,6	188,7	467,7	8,048	52,31	36,53

9 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	
Среда, 2 неделя																			
	Завтрак	11-18																	
Пром.	Кондитерское изделие (простая сушка, пряник, печенье, вафли)	30	1,42	0,17	8,94	43	0,03	0,01	0	0	0	79	24	4	6	16	0,4	0	
№ Т/к 67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0	0	0,2	0	12,4	0	0	41,5	22	42,7	1,1	0	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,7	34,32	130,3	1,09	11,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	
	Итого за завтрак	520	10,84	9,13	47,28	315	0,13	0,2	17,45	0	13,08	351	312,3	224,2	74,72	233,6	3,57	12,34	9,67
	Обед	11-18																	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35
54-22м-2020	Рагу из курицы	160/60	3,69	6,37	23,79	239	0,14	0,12	28,55	0,11	12	195	750	47	34	101	1,2	34,15	1
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	8,31	8,37	15,42	86	0	0	38,45	0,01	1,79	3	43	45,75	35,13	109	1,6	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	3,9	2,9	11,2	34,2	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	46,9	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
Пром.	Фрукт (яблоко, апельсин)	180	1,52	0,16	9,84	66,6	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2
	Итого за обед	700	19,52	20,7	71,55	518,3	0,24	0,3	80,97	0,12	16,59	537,3	1181	271,3	123,2	382,9	5,54	55,78	10,49
	Итого за день	1220	30,36	29,83	118,83	833,3	0,37	0,5	98,42	0,12	29,67	888,3	1494	495,5	197,9	616,5	9,11	68,12	20,16

10 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Четверг, 2 неделя																		
	Завтрак	11-18																	
№ Т/К 50	Салат свеколька с маслом растительным	100	1,8	10,1	16,2	163,2	0	0	0,1	0	3,5	0	0	45,5	27,5	52,8	1,5	0	0
№ Т/к100	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	2,8	20,2	118	0,1	0	0,2	0	6,6	0	0	23,9	23,4	57,7	1,1	0	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2
	Итого за завтрак	597	7,62	13,36	59,54	390,2	0,16	0,04	0,68	0	11,26	223,3	98,23	147,4	67,86	163,6	4,35	0,65	7,4
	Обед	11-18																	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,5	0,26	0,14	23,02	0,11	0	180	263	57	144	217	4,8	26,73	4,3
54-7р-2020	Рыба припущеная в молоко	70/30	8,06	4,42	2,89	131,6	0,08	0,11	9,02	0,16	1	111	347	68	44	202	0,7	133,5	11,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	14,78	65	0	0	15	0	0	0	0	108	2	4	0,1	0	0
Пром.	Булочка/кекс (хлебзавод)	50	3,85	1,2	24,7	133	0,06	0,1	0	0	0	219	49	10	7	34	0,6	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18
	Итого за обед	610	25,05	19,53	98,39	730,1	0,47	0,41	169,3	0,27	35,78	720,7	955,7	290,4	221,6	518,9	7,53	170,9	22,64
	Итого за день	1207	32,67	32,89	157,93	1120,3	0,63	0,45	170	0,27	47,04	944	1054	437,8	289,4	682,5	11,88	171,6	30,04

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	
	Пятница, 2 неделя																		
	Завтрак	11-18																	
Пром.	Кондитерское изделие (сушка простая, пряник, печенье, вафли)	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	0	0	0	0	18	3	2	13	0,2	0	
№ Т/к 99	Суп картофельный с бобовыми	250	5,7	4,5	18,8	139	0,3	0	0,2	0	4,6	0	0	35,7	32,5	77,8	2	0	
54-2гн-2020	Чай -заварка	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	
	Итого за завтрак	520	10,49	6,27	64,24	356,7	0,38	0,04	0,5	0	4,64	222,7	106,8	115,8	50,73	142,6	3,91	0,64	7,38
	Обед	11-18																	
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	0,07	0,03	22,03	0,11	0	179	64	127	9	48	0,9	24,92	0,1
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60/40	6,99	6,54	8,3	130,8	0,04	0,12	25,46	0,07	1	122	322	55	23	166	2,5	17,06	0,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0,01	0,3	0	0	1	21	66	4	7	0,7	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	
Пром.	Сыр порциями	12	1,78	2,46	0	43	0	0,03	18,72	0,12	0	74	9	93	4	52	0,1	0	
	Итого за Обед	592	18,87	20,71	74,62	585	0,19	0,24	139,4	0,3	3,26	799	611,9	364,1	62,06	339	5,59	50,48	9,51
	Итого за день	1112	29,36	26,98	138,86	941,7	0,57	0,28	139,9	0,3	7,9	1022	718,6	479,9	112,8	481,6	9,5	51,12	16,89

КДЕНО

F
МКГ
19
51,35
0
0
2,9
0
73,25
12,66
0
0
10
0
22,66
95,91

F
МКР
0
0
0
2,9
0
2,9
21,57
19,27
0
0
2,9
0
22
65,74
68,64

F
МКГ
0
0
0
0
11,03
11,03
11,85
14,31
0
0,7
0
2,9
12
41,76
52,79

F
МКГ
0
0
0
2,9
0
2,9
10,98
51,35
0
0
0
2,9
65,23
68,13

F
МКГ
22
0
38,25
2,9
0
63,15
21,57
129,9
0
0
11,03
162,5
225,7

F
МКГ
11,85
13,82
20
0
2,9
0
48,57

48,57

F
МКГ
0
14,31
0
0
2,9
0
17,21
21,57
0
0
0
0
21,57
38,78

F
МКГ
0
0
0
2,9
0
2,9
10,98
129,9
0,7
2,9
0
0
144,5
147,4

F
МКГ
0
0
38,25
2,9
0
41,15
11,4
51,35
0
20
0
2,9
85,65
126,8

F
МКГ
0
0
0,7
0
2,9
3,6
12,66
19,27
572,6
0
0
0
604,5
608,1

F
МКГ
0
0
0
2,9
0
2,9
11,85
14,31
62,71
0
0
2,9
0
91,77
94,67
