

Меню для организации питания детей возрасте от 11 до 18 лет в образовательных учреждениях Мензелинского района РТ на 2 полугодие 2024-2025 учебный год.

1 день, 1 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------|---|------------|------------------|--------------|-------------------|------------------------------------|-------------|-------------|---------------|----------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углево ды г | | В1 мг | В2 мг | А кг рет.э | Д мкг | С мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 100 | 2,52 | 10,15 | 10,39 | 143 | 0,03 | 0,05 | 122,3 | 0 | 23 | 112 | 343 | 59 | 21 | 44 | 0,9 | 17,88 | 0,3 |
| № Т/к 100 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,81 | 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 |
| Т/к №102 | Оладьи П/Ф (35 гр) 2шт | 70 | 5,06 | 6,44 | 29,51 | 206,64 | 0,09 | 0 | 0,01 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 55,22 | 12,31 | 72,66 | 0,9 | 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 Завтрак | 640 | 13,29 | 20,69 | 75,4 | 552,74 | 0,27 | 0,14 | 129,4 | 0 | 30,58 | 253,7 | 473,4 | 248,6 | 76,03 | 252,3 | 4,46 | 22,38 | 7,36 |
| | Итого за день | 640 | 13,29 | 20,69 | 75,4 | 552,74 | 0,27 | 0,14 | 129,4 | 0 | 30,58 | 253,7 | 473,4 | 248,6 | 76,03 | 252,3 | 4,46 | 22,38 | 7,36 |

2 день, 1 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|-------------------|------------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углев оды г | | В1 мг | В2 мг | А кг рет.э | D мкг | С мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №Т/К 41 | Салат из моркови с сахаром и растительным маслом | 100 | 0,91 | 10,17 | 7,15 | 123,8 | 0,04 | 0,03 | 732,9 | 0 | 2 | 114 | 170 | 19 | 22 | 32 | 1 | 16,98 | 0,2 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 180 | 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | 0,04 | 0,03 | 22,03 | 0,11 | 0 | 184 | 56 | 129 | 28 | 87 | 0,6 | 24,91 | 8,7 |
| №Т/К 272 | Котлета мясная с соусом | 65/35 | 11,4 | 9,3 | 12,4 | 179,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 1,8 | 0 | 0 | 18,9 | 22,1 | 115,5 | 1,9 | 0 | 0 |
| №Т/К 436 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 53,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 13,5 | 3,8 | 3,5 | 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 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 19,65 | 25,61 | 92,83 | 681,8 | 0,14 | 0,09 | 755 | 0,11 | 7,8 | 520 | 294 | 191,4 | 88,3 | 282,6 | 4,58 | 42,53 | 16,28 |
| | Итого за день | 620 | 19,65 | 25,61 | 92,83 | 681,8 | 0,14 | 0,09 | 755 | 0,11 | 7,8 | 520 | 294 | 191,4 | 88,3 | 282,6 | 4,58 | 42,53 | 16,28 |

3 день, 1 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|-------------------|------------------------------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углев оды г | | В1 мг | В2 мг | А кг рет.э | D мкг | С мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Среда, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий 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 |
| 54-1г-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 №296 | "Ёжики" мясные 2 шт | 100 | 8,45 | 7,3 | 22,5 | 200,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 26,8 | 23,9 | 129,9 | 1,8 | 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 | 627 | 19,2 | 18,15 | 92,61 | 621,9 | 0,14 | 0,1 | 23,55 | 0,11 | 6,76 | 533,3 | 389,2 | 263,8 | 67,86 | 267 | 5,65 | 45,55 | 8,1 |
| | Итого за день | 627 | 19,2 | 18,15 | 92,61 | 621,9 | 0,14 | 0,1 | 23,55 | 0,11 | 6,76 | 533,3 | 389,2 | 263,8 | 67,86 | 267 | 5,65 | 45,55 | 8,1 |

4 день, 1 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|-------------------|------------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углев оды г | | В1 мг | В2 мг | А кг рет.э | D мкг | С мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом | 100 | 1,37 | 10,15 | 6,03 | 120,9 | 0,02 | 0,03 | 241,6 | 0 | 11 | 111 | 221 | 35 | 17 | 27 | 0,8 | 16,44 | 0,3 |
| 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 |
| № рец. 290 | Птица тушеная в соусе | 50/50 | 8,65 | 6,84 | 3,5 | 145 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 26,4 | 16,6 | 115,3 | 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 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 | 620 | 16,63 | 23,82 | 63,76 | 572,1 | 0,32 | 0,18 | 270,2 | 0,11 | 25,5 | 528 | 1039 | 131,7 | 83,7 | 290,3 | 4,38 | 51,23 | 8,68 |
| | Итого за день | 620 | 16,63 | 23,82 | 63,76 | 572,1 | 0,32 | 0,18 | 270,2 | 0,11 | 25,5 | 528 | 1039 | 131,7 | 83,7 | 290,3 | 4,38 | 51,23 | 8,68 |

5 день, 1 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------|---|------------|------------------|--------------|-------------------|------------------------------------|------------|------------|---------------|-------------|----------|----------------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углево ды г | | В1 мг | В2 мг | А кг рет.э | D мкг | С мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 100 | 0,91 | 10,17 | 7,15 | 123,8 | 0,04 | 0,03 | 732,9 | 0 | 2 | 114 | 170 | 19 | 22 | 32 | 1 | 16,98 | 0,2 |
| 54-6г-2020 | Плов из говядины | 180/40 | 16,86 | 16,22 | 42,44 | 383,1 | 0,07 | 0,13 | 287,8 | 0,11 | 0 | 304 | 295 | 128 | 48 | 213 | 2,4 | 42,53 | 8,1 |
| 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 Завтрак | 600 | 24,22 | 30,62 | 101,5 | 783,1 | 0,2 | 0,2 | 1055 | 0,26 | 2 | 781 | 564 | 280 | 87,4 | 321,6 | 4,78 | 92,87 | 17,58 |
| | Итого за день | 600 | 24,22 | 30,62 | 101,5 | 783,1 | 0,2 | 0,2 | 1055 | 0,26 | 2 | 781 | 564 | 280 | 87,4 | 321,6 | 4,78 | 92,87 | 17,58 |

6 день, 1 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------|------------|------------------|--------------|-------------------|------------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углево ды г | | В1 мг | В2 мг | А кг рет.э | D мкг | С мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,17 | 8,95 | 6,67 | 111,9 | 0,03 | 0,02 | 121,5 | 0 | 5 | 335 | 214 | 20 | 16 | 36 | 0,8 | 13,1 | 0,3 |
| 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 | 550 | 19,53 | 21,44 | 79,5 | 589,1 | 0,22 | 0,26 | 179,7 | 0,26 | 5,52 | 962,6 | 558 | 390,3 | 77,07 | 331,4 | 4,14 | 50,3 | 12,04 |
| | Итого за день | 550 | 19,53 | 21,44 | 79,5 | 589,1 | 0,22 | 0,26 | 179,7 | 0,26 | 5,52 | 962,6 | 558 | 390,3 | 77,07 | 331,4 | 4,14 | 50,3 | 12,04 |

7 день, 2 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|-------------------|------------------------------------|-------------|-------------|---------------|----------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углев оды г | | В1 мг | В2 мг | А кг рет.э | D мкг | С мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №Т/К 41 | Салат из моркови с сахаром и растительным маслом | 100 | 0,91 | 10,17 | 7,15 | 123,8 | 0,04 | 0,03 | 732,9 | 0 | 2 | 114 | 170 | 19 | 22 | 32 | 1 | 16,98 | 0,2 |
| 62 | Борщ | 250 | 3,1 | 7,3 | 16,5 | 180 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0 | 12 | 0 | 0 | 55 | 33,4 | 72,4 | 1,6 | 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 |
| т/к №410 | Треугольник 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 Завтрак | 640 | 11,21 | 22,67 | 66,55 | 586,5 | 0,28 | 0,06 | 733,5 | 0 | 15,54 | 236,7 | 239,8 | 173,9 | 94,33 | 243,7 | 5,61 | 16,98 | 6,38 |
| | Итого за день | 640 | 11,21 | 22,67 | 66,55 | 586,5 | 0,28 | 0,06 | 733,5 | 0 | 15,54 | 236,7 | 239,8 | 173,9 | 94,33 | 243,7 | 5,61 | 16,98 | 6,38 |

8 день, 2 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|----------|--------------|----------------------|-------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-----------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углев. оды | | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий 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 | |
| 54-12м-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 | 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 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. | Фрукт (яблоко, банан, 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 Завтрак | 707 | 25,3 | 13,72 | 81,83 | 552,1 | 0,19 | 0,17 | 168,4 | 0 | 22,16 | 694,3 | 1058 | 214 | 136 | 299,1 | 7,95 | 64,78 | 30 | |
| | Итого за день | 707 | 25,3 | 13,72 | 81,83 | 552,1 | 0,19 | 0,17 | 168,4 | 0 | 22,16 | 694,3 | 1058 | 214 | 136 | 299,1 | 7,95 | 64,78 | 30 | |

9 день, 2 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. оды | | В1 | В2 | А | Д | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| | | | г | г | г | | мг | мг | кг рет.э | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг |
| | Среда, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,17 | 8,95 | 6,67 | 111,9 | 0,03 | 0,02 | 121,5 | 0 | 5 | 335 | 214 | 20 | 16 | 36 | 0,8 | 13,1 | 0,3 |
| 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 |
| 54-7р-2020 | Рыба припущенная в молоко | 70/30 | 13,09 | 7,52 | 2,89 | 131,6 | 0,08 | 0,11 | 9,02 | 0,16 | 1 | 111 | 347 | 68 | 44 | 202 | 0,7 | 133,5 | 11,9 |
| №Т/К 436 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 53,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 13,5 | 3,8 | 3,5 | 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 Завтрак | 660 | 24,13 | 27,07 | 83,51 | 675,5 | 0,34 | 0,29 | 178,2 | 0,42 | 22 | 1004 | 1410 | 173,5 | 113,2 | 415,1 | 4,08 | 214,1 | 22,48 |
| | Итого за день | 660 | 24,13 | 27,07 | 83,51 | 675,5 | 0,34 | 0,29 | 178,2 | 0,42 | 22 | 1004 | 1410 | 173,5 | 113,2 | 415,1 | 4,08 | 214,1 | 22,48 |

10 день, 2 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | 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 | мг | мкг | мкг |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 100 | 2,52 | 10,15 | 10,39 | 143 | 0,03 | 0,05 | 122,3 | 0 | 23 | 112 | 343 | 59 | 21 | 44 | 0,9 | 17,88 | 0,3 |
| 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 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 60/40 | 3,35 | 3,94 | 3,9 | 130,8 | 0,04 | 0,12 | 25,46 | 0,07 | 1 | 122 | 322 | 55 | 23 | 166 | 2,5 | 17,06 | 0,4 |
| 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 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 | 22,46 | 24,96 | 85,15 | 721,4 | 0,42 | 0,47 | 184 | 0,18 | 24,52 | 674,6 | 1180 | 330,3 | 231,1 | 578,4 | 10,24 | 71,31 | 14,14 |
| | Итого за день | 620 | 22,46 | 24,96 | 85,15 | 721,4 | 0,42 | 0,47 | 184 | 0,18 | 24,52 | 674,6 | 1180 | 330,3 | 231,1 | 578,4 | 10,24 | 71,31 | 14,14 |

11 день, 2 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г |
| | Пятница, 2 неделя | г | г | г | г | ккал | мг | мг | кг рет.э | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг |
| | Горячий 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 | |
| 54-1г-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 | |
| ном.рец №174 | Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат в соусе | 75/30 | 10,81 | 10,4 | 8,42 | 168,9 | 0 | 0 | 38,45 | 0,01 | 1,79 | 3 | 43 | 45,75 | 35,13 | 109 | 1,6 | 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 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 | 625 | 21,83 | 21,15 | 86,71 | 627,3 | 0,14 | 0,09 | 76,62 | 0,12 | 5,79 | 535 | 402 | 323,8 | 76,53 | 241,6 | 4,78 | 45,54 | 8,08 | |
| | Итого за день | 625 | 21,83 | 21,15 | 86,71 | 627,3 | 0,14 | 0,09 | 76,62 | 0,12 | 5,79 | 535 | 402 | 323,8 | 76,53 | 241,6 | 4,78 | 45,54 | 8,08 | |

12 день, 2 неделя

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|-------------------|------------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углево ды г | | B1 мг | B2 мг | A кг рет.э | D мкг | C мг | Na мг | K мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горячий завтрак | 11-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом | 100 | 1,37 | 10,15 | 6,03 | 120,9 | 0,02 | 0,03 | 241,6 | 0 | 11 | 111 | 221 | 35 | 17 | 27 | 0,8 | 16,44 | 0,3 |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 180 | 35,58 | 12,81 | 26,95 | 361,4 | 0,07 | 0,38 | 61,35 | 0,18 | 0 | 217 | 193 | 268 | 38 | 349 | 1 | 34,58 | 47 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,5 | 0,01 | 0,08 | 9,4 | 0 | 0 | 26 | 73 | 61 | 7 | 44 | 0 | 1,4 | 0,6 |
| 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 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 |
| 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 | 567 | 43,28 | 25,29 | 79,06 | 713,3 | 0,19 | 0,54 | 312,8 | 0,18 | 12,16 | 673 | 609,1 | 447 | 84,16 | 490,6 | 3,98 | 53,39 | 55,9 |
| | Итого за день | 567 | 43,28 | 25,29 | 79,06 | 713,3 | 0,19 | 0,54 | 312,8 | 0,18 | 12,16 | 673 | 609,1 | 447 | 84,16 | 490,6 | 3,98 | 53,39 | 55,9 |

КДЕНО

| |
|-------------|
| |
| F |
| МКГ |
| |
| 21,1 |
| 0 |
| 0 |
| 10 |
| 0 |
| 31,1 |
| 31,1 |

| |
|--------------|
| |
| F |
| МКГ |
| |
| 35,95 |
| 32,63 |
| 0 |
| 0 |
| 2,9 |
| 0 |
| 71,48 |
| 71,48 |

| |
|--------------|
| |
| F |
| МКГ |
| |
| |
| 19 |
| 14,31 |
| 0 |
| 0,7 |
| 0 |
| 2,9 |
| 36,91 |
| 36,91 |

| |
|--------------|
| |
| F |
| МКГ |
| |
| |
| 18,3 |
| 51,35 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 2,9 |
| 72,55 |
| 72,55 |

| |
|--------------|
| |
| F |
| МКГ |
| |
| |
| 35,95 |
| 89,91 |
| 0 |
| 0 |
| 11,03 |
| 136,9 |
| 136,9 |

| |
|--------------|
| |
| F |
| МКГ |
| |
| |
| 19,75 |
| 13,82 |
| 20 |
| 0 |
| 2,9 |
| 0 |
| 56,47 |
| 56,47 |

| |
|-------|
| |
| F |
| МКГ |
| |
| |
| 35,95 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 35,95 |
| 35,95 |

| |
|--------------|
| |
| F |
| МКГ |
| |
| 19 |
| 129,9 |
| 0,7 |
| 2,9 |
| 0 |
| 12 |
| 164,5 |
| 164,5 |

| |
|--------------|
| |
| F |
| МКГ |
| |
| 19,75 |
| 51,35 |
| 572,6 |
| 0 |
| 0 |
| 11,03 |
| 654,7 |
| 654,7 |

| |
|------------|
| |
| F |
| MKT |
| |
| |
| 21,1 |
| 19,27 |
| 62,71 |
| 20 |
| 2,9 |
| 0 |
| 126 |
| 126 |

| |
|--------------|
| |
| F |
| МКг |
| |
| 19 |
| 14,31 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 2,9 |
| 36,21 |
| 36,21 |

| |
|-------------|
| |
| F |
| МКг |
| |
| |
| 18,3 |
| 59,55 |
| 7 |
| 0,7 |
| 0 |
| 4,35 |
| 0 |
| 89,9 |
| 89,9 |