|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ДЕНЬ 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **61** | **Салат из свеклы** | **60** | **0,86** | **3,65** | **5,02** | **56,37** | **0,012** | **0,52** | **0** | **0,71** | **21,09** | **10,8** | **12,54** | **0,8** |
| **316** | **Суп крестьянский с крупой** | **200** | **1,84** | **4,23** | **13** | **97,43** | **0,03** | **1,6** | **0** | **0,64** | **45,6** | **34,2** | **160** | **0,08** |
| **736** | **Бефстроганов** | **40/40** | **12,04** | **10,04** | **4,7** | **157,32** | **0,01** | **2,64** | **0,02** | **0,02** | **30,4** | **20** | **144** | **0,15** |
| **440** | **Капуста тушеная** | **150** | **2,78** | **6,48** | **13** | **121,44** | **0,05** | **25,6** | **0** | **1,5** | **87** | **33,2** | **60** | **1,2** |
| **1113** | **Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)** | **200** | **0,04** | **0** | **24,76** | **99,2** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
|  | **Хлеб пшеничный, ржаной** | **20/30** | **3,5** | **0,52** | **20,23** | **99,6** | **0,04** | **0** | **0** | **0,64** | **10,7** | **2,64** | **51,4** | **0,8** |
|  |  |  | **21,06** | **24,92** | **80,71** | **631,36** | **0,162** | **32,16** | **0,02** | **3,71** | **235,89** | **103,2** | **457,1** | **3,71** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **36** | **Икра кабачковая** | **60** | **1,14** | **5,34** | **4,62** | **71,1** | **0,012** | **4,2** | **0** | **0,18** | **87,3** | **2,2** | **22,2** | **0,04** |
| **284** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **250** | **1,75** | **4,89** | **8,49** | **84,97** | **0,08** | **1,8** | **0** | **0,8** | **78** | **25** | **185** | **0,09** |
| **309** | **Фрикадельки рыбные** | **80** | **8,8** | **4,4** | **5,15** | **95,4** | **0** | **0,22** | **0,02** | **0,21** | **147** | **1,09** | **135,5** | **0,08** |
| **946** | **Картофельное пюре** | **150** | **3,06** | **4,8** | **20,45** | **137,24** | **0,15** | **15,6** | **0,04** | **0,2** | **40** | **7,75** | **84** | **1** |
| **1204** | **Чай с лимоном** | **200** | **0,2** | **0** | **0,07** | **1,08** | **0** | **2,2** | **0** | **0** | **4,95** | **4,4** | **8** | **0,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **18,45** | **19,95** | **59,01** | **489,39** | **0,282** | **24,02** | **0,06** | **2,03** | **367,95** | **43,08** | **486,1** | **2,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **157** | **Салат с сыром** | **60** | **8,68** | **15,48** | **7,46** | **203,88** | **0,35** | **0,25** | **0,75** | **1,56** | **289,4** | **46,81** | **198,4** | **0,48** |
| **347** | **Суп-лапша домашняя (с курицей)** | **250/20** | **2,69** | **2,84** | **25,14** | **136,88** | **0,06** | **0,21** | **0,24** | **0,45** | **48,9** | **4,21** | **82,1** | **0,86** |
| **537** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **7,46** | **5,61** | **35,84** | **223,69** | **0,18** | **0** | **0,2** | **0,55** | **12,98** | **67,5** | **208,5** | **0,95** |
| **850** | **Оладьи из печени** | **80** | **14,02** | **11,32** | **9,34** | **195,32** | **0,22** | **6,5** | **0,03** | **0,15** | **34,08** | **15,84** | **220,2** | **1,14** |
| **1113** | **Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)** | **200** | **0,04** | **0** | **24,76** | **99,2** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **36,39** | **35,77** | **122,77** | **958,57** | **0,87** | **8,76** | **1,22** | **3,55** | **437,16** | **139,4** | **789,8** | **4,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **139** | **Салат из моркови (с растительным маслом)** | **60** | **0,74** | **3,66** | **3,93** | **51,62** | **0,012** | **0,82** | **0,26** | **0,71** | **15,4** | **2,17** | **31,3** | **0,4** |
| **266** | **Борщ с картофелем и фасолью (с мясом )** | **250** | **6,76** | **10,94** | **27,55** | **235,7** | **0,06** | **1,31** | **0** | **0,04** | **63,48** | **6,12** | **129** | **0,42** |
| **893** | **Плов из птицы** | **200** | **9,8** | **15,01** | **25,69** | **277,05** | **0,06** | **1,01** | **0,05** | **0,97** | **192,5** | **13** | **198,4** | **0,05** |
| **1233** | **Напиток клюквенный** | **200** | **0,2** | **0** | **24,8** | **100** | **0** | **2,4** | **0** | **0,2** | **10** | **2** | **2** | **0,2** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **21** | **30,13** | **102,2** | **763,97** | **0,172** | **5,54** | **0,31** | **2,56** | **292,08** | **25,93** | **412,1** | **1,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **1003** | **Огурец соленый** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,02** | **6,54** | **0,012** | **3** | **0** | **0,06** | **13,8** | **8,4** | **14,44** | **0,36** |
| **303** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200/20** | **3,83** | **4,56** | **10,59** | **98,72** | **0,12** | **1,23** | **0,2** | **0,9** | **35,52** | **34,14** | **92,46** | **0,48** |
| **669** | **Котлета рыбная** | **80** | **10,64** | **5,76** | **9,67** | **133,08** | **0** | **0,22** | **0,05** | **0,24** | **147** | **1,09** | **135,5** | **0,08** |
| **944** | **Картофель отварной** | **150** | **2,86** | **4,32** | **23,01** | **142,36** | **0,15** | **15,6** | **0,04** | **0,2** | **40** | **7,75** | **84** | **1** |
| **1119** | **Компот из плодов сухих (изюм (С-витам.))** | **200** | **0,13** | **0** | **27** | **108,52** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **21,44** | **15,22** | **91,52** | **588,82** | **0,342** | **21,85** | **0,29** | **2,24** | **288,12** | **56,42** | **407** | **3,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **132** | **Салат из квашеной капусты** | **60** | **0,84** | **2,94** | **3,6** | **44,22** | **0,01** | **8,1** | **0** | **0,12** | **30,6** | **9,6** | **18** | **0,72** |
| **307** | **Суп картофельный с макар, изд(с мясом)** | **200/10** | **5,12** | **7,83** | **25,87** | **194,43** | **0,05** | **0,83** | **0** | **0,4** | **47,72** | **37,66** | **128,5** | **0,88** |
| **634** | **Рыба припущенная в молоке** | **80** | **12,96** | **0,88** | **1,13** | **64,28** | **0,08** | **0** | **0,02** | **0,24** | **37,6** | **3,44** | **144** | **0,72** |
| **934** | **Рис отварной** | **150** | **3,6** | **5,25** | **35,26** | **202,69** | **0,03** | **0** | **0** | **1,5** | **15** | **1,64** | **76,5** | **0,99** |
| **1235** | **Напиток из плодов шиповника (сухих)** | **200** | **0,4** | **0,2** | **23,8** | **98,6** | **0,1** | **25** | **0** | **0,8** | **14** | **4** | **2** | **0,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **26,42** | **17,62** | **109,89** | **703,82** | **0,31** | **33,93** | **0,02** | **3,7** | **155,62** | **58,98** | **420,4** | **4,71** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **1003** | **Огурец свежий** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,5** | **8,46** | **0,02** | **2,4** | **0** | **0,06** | **13,8** | **8,4** | **25,2** | **0,36** |
| **261** | **Борщ со сметаной** | **250/10** | **2,25** | **4** | **17,31** | **114,24** | **0,07** | **1,2** | **0,01** | **0,85** | **69** | **25** | **196** | **1** |
| **848** | **Тефтели мясные (говядина)** | **80** | **8,59** | **7,98** | **2,99** | **118,14** | **0,03** | **2,4** | **0** | **0,56** | **117,6** | **0,07** | **85,8** | **0,32** |
| **565** | **Макаронные изделия отварные** | **150** | **5,52** | **4,52** | **32,45** | **192,56** | **0,02** | **0** | **0,06** | **0,9** | **10,5** | **9** | **37** | **0,9** |
| **1110** | **Компот из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))** | **200** | **0,14** | **0,04** | **27,5** | **110,92** | **0,02** | **26** | **0** | **0,4** | **18** | **2,4** | **18** | **0,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **20,48** | **17,12** | **101,98** | **643,92** | **0,2** | **32** | **0,07** | **3,41** | **239,6** | **47,51** | **413,4** | **3,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **61** | **Салат из свеклы** | **60** | **0,86** | **3,65** | **5,02** | **56,37** | **0,012** | **0,52** | **0** | **0,71** | **21,09** | **10,8** | **12,54** | **0,8** |
| **287** | **Суп с рыбными консервами** | **200/20** | **4,89** | **6,72** | **9,47** | **117,92** | **0,1** | **0,91** | **0,02** | **0,04** | **45,3** | **18,8** | **176,5** | **0,03** |
| **906** | **Котлета рубленая (птица), запеченная с соусом молочным** | **80** | **15,18** | **14,82** | **13,8** | **249,3** | **0,06** | **1,16** | **0,02** | **1,44** | **165,6** | **30** | **56,26** | **1,12** |
| **946** | **Картофельное пюре** | **150** | **3,06** | **4,8** | **20,45** | **137,24** | **0,15** | **15,6** | **0,04** | **0,2** | **40** | **7,75** | **84** | **1** |
| **1119** | **Компот из плодов сухих (изюм (С-витам.))** | **200** | **0,13** | **0** | **27** | **108,52** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **27,62** | **30,51** | **95,97** | **768,95** | **0,382** | **19,99** | **0,08** | **3,23** | **323,79** | **72,39** | **409,9** | **4,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **105** | **Салат из соленых огурцов с луком** | **60** | **0,54** | **3** | **1,56** | **35,4** | **0,01** | **3,3** | **0** | **1,26** | **13,8** | **7,8** | **16,8** | **0,36** |
| **300** | **Суп из овощей** | **200** | **1,68** | **5,98** | **9,35** | **97,94** | **0,11** | **0,68** | **0** | **0,4** | **45,7** | **28,5** | **69,5** | **0,07** |
| **820** | **Жаркое по-домашнему** | **200** | **10,71** | **14,67** | **22,2** | **263,67** | **0,16** | **9,2** | **0** | **0,6** | **282** | **44** | **188** | **0,16** |
| **1113** | **Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)** | **200** | **0,04** | **0** | **24,76** | **99,2** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **16,47** | **24,17** | **78,1** | **595,81** | **0,34** | **14,98** | **0** | **3,1** | **393,3** | **85,34** | **354,9** | **2,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **92** | **Винегрет** | **60** | **0,82** | **3,71** | **5,06** | **56,91** | **0,04** | **0,73** | **0,01** | **0,38** | **20,4** | **12,45** | **35,2** | **0,68** |
| **297** | **Рассольник ленинградский** | **200** | **2** | **2** | **21,2** | **110,8** | **0,08** | **1,2** | **0,08** | **0,06** | **45** | **33** | **154,4** | **0,06** |
| **640** | **Рыба, тушеная в томате с овощами** | **180** | **16,23** | **10,01** | **17,64** | **225,57** | **0,14** | **6,28** | **0,01** | **0,8** | **268,48** | **13,1** | **283,1** | **0,01** |
| **1120** | **Кисель из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))** | **200** | **0,14** | **0,04** | **26** | **104,92** | **0** | **1,8** | **0** | **0,2** | **12** | **2** | **6** | **0,2** |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** |  | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **22,69** | **16,28** | **90,13** | **597,8** | **0,3** | **10,01** | **0,1** | **2,08** | **356,58** | **63,19** | **530,1** | **1,75** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **1003** | **Огурец свежий** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,5** | **8,46** | **0,02** | **2,4** | **0** | **0,06** | **13,8** | **8,4** | **25,2** | **0,36** |
| **261** | **Борщ со сметаной** | **250/10** | **2,25** | **4,85** | **17,31** | **121,89** | **0,07** | **1,2** | **0,01** | **0,85** | **69** | **25** | **196** | **1** |
| **827** | **Азу ( с мясом птицы)** | **150/50** | **7,06** | **14,61** | **20,4** | **241,33** | **0,14** | **7,6** | **0** | **0,03** | **284** | **44** | **178** | **0,14** |
| **1204** | **Чай с лимоном** | **200** | **0,2** | **0** | **0,07** | **1,08** | **0** | **2,2** | **0** | **0** | **4,95** | **4,4** | **8** | **0,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **13,49** | **20,04** | **59,51** | **472,36** | **0,27** | **13,4** | **0,01** | **1,58** | **382,45** | **84,44** | **458,6** | **3,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **95** | **Салат яичный** | **60** | **4,43** | **8,84** | **5,89** | **120,84** | **0,027** | **1,6** | **0,08** | **1,7** | **84,31** | **7,32** | **41,84** | **0,98** |
| **303** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200/20** | **3,83** | **4,56** | **10,59** | **98,72** | **0,01** | **1,23** | **0,02** | **0,9** | **35,52** | **34,14** | **92,46** | **0,48** |
| **736** | **Бефстроганов** | **40/40** | **12,04** | **10,04** | **4,7** | **157,32** | **0,01** | **2,64** | **0,02** | **0,02** | **30,4** | **20** | **144** | **0,15** |
| **944** | **Картофель отварной** | **150** | **2,86** | **4,32** | **23,01** | **142,36** | **0,15** | **15,6** | **0,04** | **0,2** | **40** | **7,75** | **84** | **1** |
| **1235** | **Напиток из плодов шиповника (сухих)** | **200** | **0,4** | **0,2** | **23,8** | **98,6** | **0,1** | **25** | **0** | **0,8** | **14** | **0,04** | **2** | **0,07** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **27,06** | **28,48** | **88,22** | **717,44** | **0,337** | **46,07** | **0,16** | **4,26** | **214,93** | **71,89** | **415,7** | **3,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среднедневная энергетич.ценность при 2-х разовом питании за 12 дней:** |  | **22,71** | **23,35** | **90,00** | **661,02** | **0,33** | **21,89** | **0,20** | **2,95** | **307,29** | **70,98** | **462,9** | **3,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | **Б** | **Ж** | **У** | **ЭЦ(ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обед в среднем за 12 дней | | 22,71 | 23,35 | 90,00 | 661,02 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание: примерное меню разработано в соответствии с нормативными документами:

1) МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г. "Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций";

2) СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (раздел 6: 2-х разовое горячее питание(завтрак и обед); 3) МР 2.4.5.0131-18 от 10.08.2018г. "Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания";

4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания / Сост. А.В.Румянцев.-2-еизд., 2000. - 968с.;