***«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО»***

Начальник Управления торговли Руководитель Управления

и бытового обслуживания населения Федеральной Службы Роспотребнадзора

АМО город Краснодар по Краснодарскому краю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ***И.А. Косинкова*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ***П.Н. Николаевич***





Сборник «Цикличные меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для предприятий общественного питания города Краснодара, обеспечивающих питание школьников всех организационно-правовых форм хозяйствования.

Сборник разработан специалистами МУП «Комбинат школьного питания №1» города Краснодара и является техническим документом при организации питания учащихся образовательных учреждений.

 Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций **СанПиН 2.4.5.2409-08** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования».

Сборник содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Рекомендательный подход допускается к нормам выхода готовой продукции.

Особенностью этого Сборника является расширение прав изготовителей продукции по внесению изменений и дополнений в набор блюд, входящих в состав комплексов и обеспечение разнообразным горячим питанием учеников

образовательных учреждений города Краснодара.



**Вариант № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337-04 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 0,14 | 0 | 22 | 86 | 5 | 1,0 |
| ТК | Сосиска запечённая с сыром | 50/20 | 9,0 | 17,5 | 1,0 | 198 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0 | 215 | 172 | 18 | 0,6 |
| 534-04 | Капуста тушённая | 100 | 2,0 | 3,3 | 9,6 | 75 | 0,24 | 17 | 0,00 | 0 | 58 | 40 | 20 | 0,8 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***20,9*** | ***26,0*** | ***61,5*** | ***549*** | ***0,4*** | ***83*** | ***0,17*** | ***0*** | ***341*** | ***398*** | ***88*** | ***6,5*** |

**Вариант № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-04 | Салат из помидоров | 75 | 0,8 | 3,8 | 3,9 | 53 | 0,38 | 14 | 0,56 | 0 | 14 | 21 | 12 | 0,6 |
| 391-04 | Шницель рыбный | 50 | 9,1 | 1,9 | 4,3 | 104 | 0,05 | 5,3 | 0,04 | 0 | 26 | 104 | 15 | 1,0 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| ТК | Витаминизированный  кисель «Золотой шар» | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 74 | 0,01 | 30 | 0,20 | 3,5 | 12 | 8 | 9 | 1,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***16,6*** | ***7,1*** | ***76,3*** | ***458*** | ***0,66*** | ***68,9*** | ***0,83*** | ***3,5*** | ***112*** | ***265*** | ***89*** | ***5,4*** |

**Вариант № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 366-04 | Запеканка из творога | 100 | 16,4 | 11,7 | 7,8 | 231 | 0,05 | 0,3 | 0,10 | 0 | 152 | 210 | 23 | 0,6 |
| ТК | Сметана | 20 | 0,6 | 4,0 | 0,6 | 41 | 0,01 | 0,1 | 0,04 | 0 | 17 | 12 | 16 | 0,0 |
| ТК | Какао с молоком  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Рулет с маком | 50 | 2,5 | 1,0 | 28,5 | 136 | 0,00 | 3,5 | 0,00 | 0 | 23 | 39 | 8,0 | 1,0 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***23,7*** | ***20,6*** | ***72,5*** | ***594*** | ***0,09*** | ***69,9*** | ***0,17*** | ***0*** | ***330*** | ***392*** | ***74*** | ***2,8*** |

**Вариант № 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 451-04 | Котлета из говядины | 50 | 7,3 | 5,9 | 6,8 | 110 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 65 | 14 | 0,7 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 100 | 5,9 | 1,6 | 30,5 | 163 | 0,14 | 0,0 | 0,00 | 0 | 32 | 140 | 38 | 3,2 |
| ТК | Сок натуральный  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 108 | 0,01 | 50 | 0,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***18,4*** | ***10,7*** | ***99,6*** | ***578*** | ***0,35*** | ***82*** | ***0,18*** | ***0*** | ***80*** | ***297*** | ***93*** | ***6,3*** |

**Вариант № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96-04 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0,00 | 0,0 | 49 | 0 | 11 | 8 | 2 | 0,0 |
| 97-04 | Сыр (порциями) | 20 | 5,1 | 5,1 | 6,5 | 80 | 0,00 | 0,3 | 0,02 | 0 | 208 | 108 | 11 | 0,2 |
| 174-07 | Каша рисовая с молоком  (и маслом сливочным) | 200/10 | 5,9 | 10,8 | 45,1 | 292 | 0,08 | 1,3 | 0,09 | 0,4 | 130 | 158 | 37 | 0,6 |
| ТК | Кофейный напиток  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 1,8 | 1,3 | 14,2 | 76 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***17,4*** | ***26,1*** | ***101,3*** | ***676*** | ***0,21*** | ***67,6*** | ***49,14*** | ***0,4*** | ***503*** | ***471*** | ***101*** | ***3,5*** |

**Вариант № 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 340-04 | Омлет натуральный  (с маслом сливочным) | 105/5 | 11,0 | 18,4 | 2,1 | 218 | 0,07 | 0,0 | 0,40 | 0 | 86 | 201 | 14 | 2,1 |
| ТК | Чай с молоком  (с аскорбиновой кислотой) | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,03 | 50 | 0,01 | 0 | 73 | 54 | 13 | 0,9 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| 770-04 | Булочка «Дорожная» | 50 | 3,5 | 7,5 | 23,1 | 174 | 3,70 | 0 | 0,00 | 0 | 4 | 32 | 6 | 0,4 |
|  | **Итого:** | - | ***21,2*** | ***28,1*** | ***71,3*** | ***611*** | ***3,95*** | ***63*** | ***1,04*** | ***0*** | ***199*** | ***387*** | ***74*** | ***5,7*** |

**Вариант № 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 75 | 0,6 | 3,8 | 2,3 | 45 | 0,03 | 6,2 | 0,38 | 0 | 17 | 26 | 9 | 0,5 |
| 492-04 | Плов из птицы | 50/100 | 16,5 | 11,8 | 28,4 | 284 | 0,10 | 1,5 | 1,10 | 0 | 29 | 150 | 29 | 1,3 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Кондитерское изделие | 20 | 2,0 | 7,0 | 10,1 | 111 | 0,02 | 0,0 | 4,00 | 0 | 70 | 62 | 14 | 0,3 |
|  | **Итого:** | - | ***23,5*** | ***23,2*** | ***81,6*** | ***615*** | ***0,25*** | ***57,7*** | ***5,48*** | ***0*** | ***146*** | ***327*** | ***88*** | ***5,6*** |

**Вариант № 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78-04 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 4,0 | 6,4 | 62 | 0,03 | 8,5 | 0,12 | 0 | 20 | 17 | 22 | 0,9 |
| 468-04 | Оладьи из печени  (с маслом сливочным) | 50/5 | 9,6 | 12,9 | 4,0 | 169 | 0,15 | 17 | 4,15 | 0 | 8 | 165 | 12 | 3,6 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 100 | 5,0 | 0,4 | 27,7 | 137 | 0,08 | 0,0 | 0,00 | 0 | 22 | 102 | 24 | 2,6 |
| ТК | Витаминизированный  напиток «Золотой шар» | 200/9 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 74 | 0,01 | 30 | 0,20 | 3,5 | 12 | 8 | 9 | 1,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
|  | **Итого:** | - | ***19,9*** | ***17,9*** | ***82,1*** | ***557*** | ***0,37*** | ***55,5*** | ***4,47*** | ***3,5*** | ***78*** | ***358*** | ***91*** | ***9,6*** |

**Вариант № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337-04 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 0,14 | 0 | 22 | 86 | 5 | 1,0 |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 413-04 | Сарделька отварная | 70 | 7,0 | 16,8 | 1,4 | 186 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0 | 24 | 106 | 14 | 1,4 |
| 333-04 | Макароны с сыром | 100 | 6,6 | 3,3 | 21,5 | 133 | 0,03 | 0,0 | 0,01 | 0 | 125 | 82 | 17 | 0,7 |
| ТК | Кофейный напиток  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 1,8 | 1,3 | 14,2 | 76 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
|  | **Итого:** | - | ***25,6*** | ***26,6*** | ***66,2*** | ***590*** | ***0,21*** | ***63*** | ***0,78*** | ***0*** | ***329*** | ***494*** | ***95*** | ***6*** |

**Вариант № 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 443-04 | Плов из говядины | 50/100 | 19,2 | 7,5 | 28,1 | 258 | 0,10 | 4,6 | 0,90 | 0 | 22 | 207 | 36 | 2,2 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***24,7*** | ***10,7*** | ***83,2*** | ***515*** | ***0,26*** | ***86,6*** | ***0,98*** | ***0*** | ***73*** | ***322*** | ***89*** | ***6,6*** |

**Вариант № 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377-04 | Рыба жареная | 50 | 7,9 | 2,7 | 1,8 | 63 | 0,06 | 0,7 | 0,00 | 0 | 13 | 67 | 25 | 0,5 |
| 224-04 | Рагу из овощей | 130 | 2,6 | 4,3 | 9,5 | 86 | 0,00 | 22 | 2,60 | 0 | 35 | 62 | 24 | 0,9 |
| ТК | Чай с сахаром  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0,2 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***15,2*** | ***7,6*** | ***61,7*** | ***360*** | ***0,19*** | ***88,7*** | ***2,63*** | ***0*** | ***81*** | ***206*** | ***83*** | ***3,7*** |

**Вариант № 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Закуска из моркови | 75 | 0,8 | 7,7 | 7,1 | 98 | 0,05 | 2,9 | 5,07 | 0 | 38 | 47 | 23 | 0,5 |
| 499-04 | Котлета рубленная из птицы | 50 | 8,4 | 6,7 | 7,7 | 124 | 0,05 | 0,1 | 0,01 | 0 | 25 | 77 | 14 | 0,7 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 100 | 5,9 | 1,6 | 30,5 | 163 | 0,14 | 0,0 | 0,00 | 0 | 32 | 140 | 38 | 3,2 |
| ТК | Сок натуральный  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 108 | 0,01 | 50 | 0,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
|  | **Итого:** | - | ***19,2*** | ***16,6*** | ***93,3*** | ***608*** | ***0,35*** | ***53*** | ***5,18*** | ***0*** | ***111*** | ***330*** | ***99*** | ***5,9*** |

**Вариант № 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 436-04 | Жаркое по-домашнему | 50/100 | 18,1 | 5,9 | 15,3 | 188 | 0,17 | 18 | 0,12 | 0 | 19 | 224 | 42 | 2,5 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| 779-04 | Булочка «Молочная» | 50 | 5,2 | 2,0 | 29,7 | 159 | 0,08 | 0,2 | 12,4 | 0 | 28 | 57 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***28,4*** | ***11,1*** | ***90,3*** | ***566*** | ***0,38*** | ***84,2*** | ***12,57*** | ***0*** | ***82*** | ***385*** | ***95*** | ***6,9*** |

**Вариант № 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 344-04 | Омлет, фаршированный мясными продуктами  (с маслом сливочным) | 135/5 | 14,5 | 27,8 | 2,1 | 316 | 0,14 | 0,0 | 0,35 | 0 | 86 | 249 | 20 | 2,6 |
| ТК | Какао с молоком  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***23,8*** | ***32,3*** | ***66,5*** | ***634*** | ***0,32*** | ***79*** | ***1,01*** | ***0*** | ***260*** | ***480*** | ***88*** | ***6,1*** |

**Вариант № 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78-04 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 4,0 | 6,4 | 62 | 0,03 | 8,5 | 0,12 | 0 | 20 | 17 | 22 | 0,9 |
| 388-04 | Биточек рыбный | 50 | 7,7 | 9,9 | 4,1 | 135 | 1,56 | 1,4 | 0,02 | 0 | 27 | 124 | 23 | 0,7 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 100 | 5,0 | 0,4 | 27,7 | 137 | 0,08 | 0,0 | 0,00 | 0 | 22 | 102 | 24 | 2,6 |
| ТК | Витаминизированный  кисель «Золотой шар» | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 74 | 0,01 | 30 | 0,20 | 3,5 | 12 | 8 | 9 | 1,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
|  | **Итого:** | - | ***18,0*** | ***14,9*** | ***82,2*** | ***523*** | ***1,78*** | ***39,9*** | ***0,34*** | ***3,5*** | ***97*** | ***317*** | ***102*** | ***6,7*** |

**Вариант № 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 75 | 0,6 | 3,8 | 2,3 | 45 | 0,03 | 6,2 | 0,38 | 0 | 17 | 26 | 9 | 0,5 |
| ТК | Оладьи из куриного филе  (с маслом сливочным) | 50/5 | 9,9 | 8,6 | 1,7 | 123 | 0,00 | 1,2 | 0,07 | 0 | 14 | 0 | 13 | 0,8 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| ТК | Сок натуральный  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 108 | 0,01 | 50 | 0,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
|  | **Итого:** | - | ***16,8*** | ***13,8*** | ***66,3*** | ***465*** | ***0,23*** | ***61*** | ***0,55*** | ***0*** | ***75*** | ***147*** | ***66*** | ***3,5*** |

**Вариант № 17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 362-04 | Пудинг из творога (запечённый)  со сгущённым молоком | 100/30 | 16,6 | 12,5 | 39,3 | 335 | 0,08 | 0,7 | 0,12 | 0 | 233 | 265 | 35 | 1,0 |
| ТК | Какао с молоком  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***20,8*** | ***16,4*** | ***74,9*** | ***521*** | ***0,11*** | ***66,7*** | ***0,15*** | ***0*** | ***371*** | ***396*** | ***62*** | ***2,2*** |

**Вариант № 18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 462-04 | Тефтели из говядины (2 вариант) | 60/30 | 8,3 | 11,7 | 10,0 | 177 | 0,05 | 3,9 | 0,63 | 0 | 18 | 91 | 23 | 0,9 |
| 534-04 | Капуста тушённая | 100 | 2,0 | 3,3 | 9,6 | 75 | 0,24 | 17 | 0,00 | 0 | 58 | 40 | 20 | 0,8 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***15,1*** | ***15,6*** | ***70,2*** | ***465*** | ***0,42*** | ***86,9*** | ***0,66*** | ***0*** | ***122*** | ***231*** | ***88*** | ***5,8*** |

**Вариант № 19**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96-04 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0,00 | 0,0 | 49 | 0 | 11 | 8 | 2 | 0,0 |
| 173-07 | Каша вязкая гречневая с молоком (с маслом сливочным) | 200/10 | 6,7 | 4,4 | 31,8 | 204 | 0,00 | 2,0 | 0,00 | 0 | 205 | 295 | 123 | 3,0 |
| ТК | Кофейный напиток  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 1,8 | 1,3 | 14,2 | 76 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Кондитерское изделие | 20 | 2,0 | 7,0 | 10,1 | 111 | 0,02 | 0,0 | 4,00 | 0 | 70 | 62 | 14 | 0,3 |
|  | **Итого:** | - | ***14,7*** | ***21,6*** | ***81,8*** | ***581*** | ***0,12*** | ***52*** | ***53*** | ***0*** | ***424*** | ***551*** | ***181*** | ***5,4*** |

**Вариант № 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-04 | Салат из помидоров | 75 | 0,8 | 3,8 | 3,9 | 53 | 0,38 | 14 | 0,56 | 0 | 14 | 21 | 12 | 0,6 |
| 448-04 | Бифштекс рубленый | 53 | 9,7 | 13,6 | 0,0 | 161 | 0,03 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 78 | 13 | 0,6 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (ячневая) | 100 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 108 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 21 | 113 | 33 | 0,6 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
|  | **Итого:** | - | ***18,3*** | ***18,4*** | ***66,8*** | ***497*** | ***0,57*** | ***64*** | ***0,56*** | ***0*** | ***72*** | ***301*** | ***94*** | ***5,3*** |

**Вариант № 21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 493-04 | Птица, тушённая в соусе | 50/50 | 14,6 | 9,5 | 3,3 | 162 | 0,07 | 0,0 | 0,02 | 0 | 24 | 119 | 26 | 1,0 |
| 516-04 | Макаронные изделия отварные | 100 | 4,1 | 0,4 | 19,0 | 98 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 8 | 23 | 12 | 0,6 |
| ТК | Какао с молоком  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
|  | **Итого:** | - | ***27,6*** | ***14,4*** | ***76,9*** | ***540*** | ***0,26*** | ***63*** | ***0,65*** | ***0*** | ***190*** | ***362*** | ***97*** | ***4,5*** |

**Вариант № 22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Рыба жареная под маринадом | 50/50 | 11,9 | 13,6 | 7,8 | 226 | 0,06 | 5,6 | 0,02 | 0 | 41 | 67 | 45 | 1,5 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| ТК | Компот из ягод  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 72 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
|  | **Итого:** | - | ***23,6*** | ***15,0*** | ***72,5*** | ***533*** | ***0,25*** | ***81,2*** | ***0,02*** | ***0*** | ***133*** | ***208*** | ***98*** | ***4,2*** |

**Вариант № 23**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 437-04 | Гуляш из говядины | 50/50 | 12,3 | 12,2 | 3,9 | 131 | 0,04 | 2,6 | 0,00 | 0 | 14 | 85 | 14 | 0,8 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 100 | 5,0 | 0,4 | 27,7 | 137 | 0,08 | 0,0 | 0,00 | 0 | 22 | 102 | 24 | 2,6 |
| ТК | Чай с сахаром  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0,2 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
|  | **Итого:** | - | ***22,3*** | ***15,8*** | ***76,7*** | ***485*** | ***0,25*** | ***68,6*** | ***0,05*** | ***0*** | ***58*** | ***268*** | ***71*** | ***5,4*** |

**Вариант № 24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Закуска из моркови | 75 | 0,8 | 7,7 | 7,1 | 98 | 0,05 | 2,9 | 5,07 | 0 | 38 | 47 | 23 | 0,5 |
| 494-04 | Птица жареная | 50 | 13,3 | 4,2 | 0,0 | 91 | 0,05 | 0,0 | 0,02 | 0 | 20 | 85 | 14 | 0,9 |
| 511-04 | Рис отварной | 100 | 2,5 | 0,2 | 26,3 | 120 | 0,02 | 0,0 | 0,00 | 0 | 15 | 34 | 10 | 0,4 |
| ТК | Кофейный напиток  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 1,8 | 1,3 | 14,2 | 76 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 77 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 29 | 13 | 0,6 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***22,9*** | ***14,0*** | ***83,0*** | ***538*** | ***0,25*** | ***68,9*** | ***5,12*** | ***0*** | ***227*** | ***363*** | ***98*** | ***4,5*** |



**Вариант № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337-04 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 0,14 | 0 | 22 | 86 | 5 | 1,0 |
| ТК | Сосиска запечённая с сыром | 50/20 | 9,0 | 17,5 | 1,0 | 198 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0 | 215 | 172 | 18 | 0,6 |
| 534-04 | Капуста тушённая | 100 | 2,0 | 3,3 | 9,6 | 75 | 0,24 | 17 | 0,00 | 0 | 58 | 40 | 20 | 0,8 |
| ТК | Закуска из моркови | 50 | 0,5 | 5,1 | 4,7 | 65 | 0,03 | 1,9 | 3,38 | 0 | 25 | 21 | 15 | 0,3 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19 | 0,04 | 0 | 19 | 13 | 11 | 0,8 |
|  | **Итого:** | - | ***23,3*** | ***31,3*** | ***80*** | ***674*** | ***0,48*** | ***87,9*** | ***3,56*** | ***0*** | ***377*** | ***453*** | ***116*** | ***7,7*** |

**Вариант № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-04 | Салат из помидоров | 100 | 1,0 | 5,0 | 5,1 | 69 | 0,05 | 17 | 0,73 | 0 | 17 | 28 | 16 | 0,8 |
| 391-04 | Шницель рыбный | 75 | 13,7 | 2,9 | 6,5 | 156 | 0,08 | 8,0 | 0,06 | 0 | 39 | 156 | 23 | 1,5 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 1,2 | 21,5 | 111 | 0,14 | 5,4 | 0,00 | 0 | 45 | 83 | 30 | 1,1 |
| ТК | Витаминизированный  кисель «Золотой шар» | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 74 | 0,01 | 30 | 0,20 | 3,5 | 12 | 8 | 9 | 1,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19 | 0,04 | 0 | 19 | 13 | 11 | 0,8 |
|  | **Итого:** | - | ***24,4*** | ***9,9*** | ***100,7*** | ***623*** | ***0,46*** | ***79,4*** | ***1,03*** | ***3,5*** | ***156*** | ***386*** | ***124*** | ***7,4*** |

**Вариант № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 358-04 | Сырники из творога | 2/75 | 26,4 | 17,0 | 18,3 | 336 | 0,11 | 0,5 | 0,12 | 0 | 245 | 344 | 42 | 1,2 |
| ТК | Сметана | 15 | 0,5 | 3,0 | 0,5 | 31 | 0,01 | 0,1 | 0,03 | 0 | 13 | 9 | 12 | 0,0 |
| ТК | Какао с молоком  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Рулет с маком | 50 | 2,5 | 1,0 | 28,5 | 136 | 0,00 | 3,5 | 0,00 | 0 | 23 | 39 | 8,0 | 1,0 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***33,6*** | ***24,9*** | ***82,9*** | ***689*** | ***0,15*** | ***70,1*** | ***0,18*** | ***0*** | ***419*** | ***523*** | ***89*** | ***3,4*** |

**Вариант № 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 75 | 1,1 | 3,9 | 6,8 | 66 | 0,05 | 24 | 0,08 | 0 | 8 | 23 | 12 | 0,5 |
| 451-04 | Биточек из говядины | 75 | 11,0 | 8,9 | 10,2 | 165 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 17 | 98 | 21 | 1,1 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 8,9 | 2,4 | 45,8 | 245 | 0,21 | 0,0 | 0,00 | 0 | 48 | 210 | 57 | 4,8 |
| ТК | Сок натуральный  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 108 | 0,01 | 50 | 0,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***26,9*** | ***16,0*** | ***122,6*** | ***751*** | ***0,47*** | ***74*** | ***0,18*** | ***0*** | ***97*** | ***429*** | ***125*** | ***8,6*** |

**Вариант № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97-04 | Сыр (порциями) | 20 | 5,1 | 5,1 | 6,5 | 80 | 0,00 | 0,3 | 0,02 | 0 | 208 | 108 | 11 | 0,2 |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 489-04 | Рагу из птицы | 50/125 | 16,1 | 8,7 | 18,7 | 234 | 0,18 | 22 | 1,08 | 0 | 40 | 174 | 14 | 2,0 |
| ТК | Кофейный напиток  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 1,8 | 1,3 | 14,2 | 76 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19 | 0,04 | 0 | 19 | 13 | 11 | 0,8 |
|  | **Итого:** | - | ***30,4*** | ***15,9*** | ***91,8*** | ***620*** | ***0,41*** | ***104,3*** | ***1,77*** | ***0*** | ***433*** | ***547*** | ***106*** | ***6,6*** |

**Вариант № 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 340-04 | Омлет натуральный  (с маслом сливочным) | 105/5 | 11,0 | 18,4 | 2,1 | 218 | 0,07 | 0,0 | 0,40 | 0 | 86 | 201 | 14 | 2,1 |
| ТК | Чай с молоком  (с аскорбиновой кислотой) | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,03 | 50 | 0,01 | 0 | 73 | 54 | 13 | 0,9 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
| 770-04 | Булочка «Дорожная» | 50 | 3,5 | 7,5 | 23,1 | 174 | 3,70 | 0 | 0,00 | 0 | 4 | 32 | 6 | 0,4 |
|  | **Итого:** | - | ***23,0*** | ***28,3*** | ***83,1*** | ***663*** | ***3,99*** | ***63*** | ***1,04*** | ***0*** | ***207*** | ***419*** | ***85*** | ***6,4*** |

**Вариант № 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 100 | 0,7 | 5,0 | 3,1 | 60 | 0,03 | 8,1 | 0,05 | 0 | 21 | 34 | 11 | 0,5 |
| 492-04 | Плов из птицы | 75/150 | 24,8 | 17,7 | 42,6 | 426 | 0,15 | 2,3 | 1,65 | 0 | 44 | 225 | 44 | 2,0 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***31,7*** | ***23,5*** | ***98,3*** | ***713*** | ***0,32*** | ***60,4*** | ***1,7*** | ***0*** | ***103*** | ***380*** | ***102*** | ***6,7*** |

**Вариант № 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78-04 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 4,0 | 6,4 | 62 | 0,03 | 8,5 | 0,12 | 0 | 20 | 17 | 22 | 0,9 |
| 468-04 | Оладьи из печени  (с маслом сливочным) | 100/10 | 19,2 | 25,7 | 8,0 | 338 | 0,30 | 33 | 8,30 | 0 | 16 | 330 | 24 | 7,2 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 100 | 5,0 | 0,4 | 27,7 | 137 | 0,08 | 0,0 | 0,00 | 0 | 22 | 102 | 24 | 2,6 |
| ТК | Витаминизированный  напиток «Золотой шар» | 200/9 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 74 | 0,01 | 30 | 0,20 | 3,5 | 12 | 8 | 9 | 1,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***31,3*** | ***30,9*** | ***97,9*** | ***778*** | ***0,56*** | ***71,5*** | ***8,62*** | ***3,5*** | ***94*** | ***555*** | ***114*** | ***13,9*** |

**Вариант № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337-04 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 0,14 | 0 | 22 | 86 | 5 | 1,0 |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 413-04 | Сарделька отварная | 70 | 7,0 | 16,8 | 1,4 | 186 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0 | 24 | 106 | 14 | 1,4 |
| 333-04 | Макароны с сыром | 150 | 9,9 | 4,9 | 32,2 | 200 | 0,05 | 0,3 | 0,02 | 0 | 188 | 123 | 26 | 1,0 |
| ТК | Кофейный напиток  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 1,8 | 1,3 | 14,2 | 76 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***30,7*** | ***28,4*** | ***88,7*** | ***709*** | ***0,27*** | ***63,3*** | ***0,79*** | ***0*** | ***400*** | ***567*** | ***115*** | ***7*** |

**Вариант № 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 75 | 1,1 | 3,9 | 6,8 | 66 | 0,05 | 24 | 0,08 | 0 | 8 | 23 | 12 | 0,5 |
| 443-04 | Плов из говядины | 75/150 | 28,8 | 11,3 | 42,2 | 387 | 0,15 | 6,9 | 1,35 | 0 | 33 | 311 | 54 | 3,3 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***36,1*** | ***16,0*** | ***101,6*** | ***680*** | ***0,34*** | ***80,9*** | ***1,43*** | ***0*** | ***79*** | ***455*** | ***113*** | ***8*** |

**Вариант № 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377-04 | Рыба жареная | 100 | 15,8 | 5,4 | 3,5 | 126 | 0,12 | 1,4 | 0,01 | 0 | 25 | 133 | 49 | 0,9 |
| 224-04 | Рагу из овощей | 130 | 2,6 | 4,3 | 9,5 | 86 | 0,00 | 22 | 2,6 | 0 | 35 | 62 | 24 | 0,9 |
| ТК | Чай с сахаром  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0,2 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
| ТК | Кондитерское изделие | 20 | 2,0 | 7,0 | 10,1 | 111 | 0,02 | 0,0 | 4,0 | 0 | 70 | 62 | 14 | 0,3 |
|  | **Итого:** | - | ***26,5*** | ***17,5*** | ***75,5*** | ***548*** | ***0,28*** | ***73,4*** | ***6,61*** | ***0*** | ***155*** | ***355*** | ***123*** | ***4,5*** |

**Вариант № 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Закуска из моркови | 75 | 0,8 | 7,7 | 7,1 | 98 | 0,05 | 2,9 | 5,07 | 0 | 38 | 47 | 23 | 0,5 |
| 499-04 | Котлета рубленная из птицы | 75 | 12,6 | 10,1 | 11,6 | 186 | 0,08 | 0,2 | 0,02 | 0 | 38 | 116 | 21 | 1,1 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 100 | 5,9 | 1,6 | 30,5 | 163 | 0,14 | 0,0 | 0,00 | 0 | 32 | 140 | 38 | 3,2 |
| ТК | Сок натуральный  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 108 | 0,01 | 50 | 0,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***25,2*** | ***20,2*** | ***109*** | ***722*** | ***0,42*** | ***53,1*** | ***5,19*** | ***0*** | ***132*** | ***401*** | ***117*** | ***7*** |

**Вариант № 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 75 | 1,1 | 3,9 | 6,8 | 66 | 0,05 | 24 | 0,08 | 0 | 8 | 23 | 12 | 0,5 |
| 436-04 | Жаркое по-домашнему | 75/150 | 27,2 | 8,9 | 23,0 | 282 | 0,26 | 27 | 0,18 | 0 | 29 | 336 | 63 | 3,8 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
| 779-04 | Булочка «Молочная» | 50 | 5,2 | 2,0 | 29,7 | 159 | 0,08 | 0,2 | 12,4 | 0 | 28 | 57 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***39,7*** | ***15,6*** | ***112,1*** | ***734*** | ***0,53*** | ***101,2*** | ***12,66*** | ***0*** | ***103*** | ***537*** | ***131*** | ***9,1*** |

**Вариант № 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 344-04 | Омлет, фаршированный мясными продуктами  (с маслом сливочным) | 135/5 | 14,5 | 27,8 | 2,1 | 316 | 0,14 | 0,0 | 0,35 | 0 | 86 | 249 | 20 | 2,6 |
| ТК | Какао с молоком  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19 | 0,04 | 0 | 19 | 13 | 11 | 0,8 |
|  | **Итого:** | - | ***25,7*** | ***32,5*** | ***80,3*** | ***694*** | ***0,37*** | ***82*** | ***1,02*** | ***0*** | ***271*** | ***514*** | ***101*** | ***7*** |

**Вариант № 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 462-04 | Тефтели из говядины (2 вариант) | 60 | 8,3 | 11,7 | 10,0 | 177 | 0,05 | 3,9 | 0,63 | 0 | 18 | 91 | 23 | 0,9 |
| 534-04 | Капуста тушённая | 75 | 1,5 | 2,5 | 7,2 | 56 | 0,18 | 13 | 0,00 | 0 | 44 | 30 | 15 | 0,6 |
| 78-04 | Икра свекольная | 75 | 1,8 | 6,0 | 9,5 | 92 | 0,05 | 13 | 0,18 | 0 | 29 | 26 | 32 | 1,3 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19 | 0,04 | 0 | 19 | 13 | 11 | 0,8 |
|  | **Итого:** | - | ***18,3*** | ***21,0*** | ***91,1*** | ***598*** | ***0,46*** | ***98,9*** | ***0,85*** | ***0*** | ***148*** | ***281*** | ***128*** | ***7,8*** |

**Вариант № 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 100 | 0,7 | 5,0 | 3,1 | 60 | 0,03 | 8,1 | 0,05 | 0 | 21 | 34 | 11 | 0,5 |
| ТК | Оладьи из куриного филе  (с маслом сливочным) | 100/10 | 19,8 | 17,2 | 3,4 | 246 | 0,00 | 2,4 | 0,14 | 0 | 28 | 0 | 26 | 1,6 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 1,2 | 21,5 | 111 | 0,14 | 5,4 | 0,00 | 0 | 45 | 83 | 30 | 1,1 |
| ТК | Сок натуральный  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 108 | 0,01 | 50 | 0,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***29,7*** | ***24,2*** | ***87,8*** | ***692*** | ***0,32*** | ***65,9*** | ***0,29*** | ***0*** | ***118*** | ***215*** | ***102*** | ***5,4*** |

**Вариант № 17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 362-04 | Пудинг из творога (запечённый)  со сгущённым молоком | 150/45 | 24,9 | 18,8 | 59,0 | 503 | 0,12 | 1,1 | 0,18 | 0 | 350 | 398 | 53 | 1,5 |
| ТК | Какао с молоком  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19 | 0,04 | 0 | 19 | 13 | 11 | 0,8 |
|  | **Итого:** | - | ***29,2*** | ***22,7*** | ***96,6*** | ***697*** | ***0,16*** | ***70,1*** | ***0,22*** | ***0*** | ***491*** | ***531*** | ***82*** | ***2,9*** |

**Вариант № 18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78-04 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 4,0 | 6,4 | 62 | 0,03 | 8,5 | 0,12 | 0 | 20 | 17 | 22 | 0,9 |
| 388-04 | Котлета рыбная | 75 | 11,6 | 14,8 | 6,2 | 203 | 0,09 | 2,0 | 0,02 | 0 | 40 | 185 | 35 | 1,0 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 150 | 7,5 | 0,6 | 41,6 | 206 | 0,12 | 0,0 | 0,00 | 0 | 33 | 153 | 36 | 3,9 |
| ТК | Витаминизированный  кисель «Золотой шар» | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 74 | 0,01 | 30 | 0,20 | 3,5 | 12 | 8 | 9 | 1,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***26,2*** | ***20,2*** | ***110*** | ***712*** | ***0,39*** | ***40,5*** | ***0,34*** | ***3,5*** | ***129*** | ***461*** | ***137*** | ***9*** |

**Вариант № 19**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Закуска из моркови | 75 | 0,8 | 7,7 | 7,1 | 98 | 0,05 | 2,9 | 5,07 | 0 | 38 | 47 | 23 | 0,5 |
| 494-04 | Птица жареная | 100 | 26,5 | 8,4 | 0,0 | 182 | 0,10 | 0,0 | 0,04 | 0 | 40 | 169 | 28 | 1,8 |
| 511-04 | Рис отварной | 100 | 2,5 | 0,2 | 26,3 | 120 | 0,02 | 0,0 | 0,00 | 0 | 15 | 34 | 10 | 0,4 |
| ТК | Кофейный напиток с молоком  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 1,8 | 1,3 | 14,2 | 76 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19 | 0,04 | 0 | 19 | 13 | 11 | 0,8 |
|  | **Итого:** | - | ***38,0*** | ***18,4*** | ***96,8*** | ***689*** | ***0,35*** | ***71,9*** | ***5,15*** | ***0*** | ***258*** | ***481*** | ***125*** | ***6,3*** |

**Вариант № 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-04 | Салат из помидоров | 100 | 1,0 | 5,0 | 5,1 | 69 | 0,05 | 17 | 0,73 | 0 | 17 | 28 | 16 | 0,8 |
| 411-94 | Бифштекс рубленый | 70 | 12,8 | 18,0 | 0,0 | 213 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 103 | 17 | 0,8 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (ячневая) | 150 | 5,1 | 0,6 | 33,2 | 162 | 0,09 | 0,0 | 0,00 | 0 | 32 | 170 | 50 | 0,9 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***25,1*** | ***24,4*** | ***90,9*** | ***671*** | ***0,32*** | ***67*** | ***0,73*** | ***0*** | ***96*** | ***422*** | ***130*** | ***6,7*** |

**Вариант № 21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 493-04 | Птица, тушенная в соусе | 75/75 | 21,9 | 14,3 | 5,0 | 243 | 0,11 | 0,0 | 0,03 | 0 | 36 | 179 | 39 | 1,5 |
| 516-04 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,2 | 0,6 | 28,5 | 147 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 12 | 35 | 18 | 0,9 |
| ТК | Какао с молоком  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***38,8*** | ***19,6*** | ***99,9*** | ***722*** | ***0,36*** | ***63*** | ***0,66*** | ***0*** | ***214*** | ***466*** | ***127*** | ***6*** |

**Вариант № 22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 75 | 1,1 | 3,9 | 6,8 | 66 | 0,05 | 24 | 0,08 | 0 | 8 | 23 | 12 | 0,5 |
| 437-04 | Гуляш из говядины | 75/75 | 18,5 | 18,3 | 5,9 | 197 | 0,06 | 3,9 | 0,00 | 0 | 21 | 128 | 21 | 1,2 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 150 | 7,5 | 0,6 | 41,6 | 206 | 0,12 | 0,0 | 0,00 | 0 | 33 | 153 | 36 | 3,9 |
| ТК | Чай с сахаром  (с аскорбиновой кислотой) | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0,2 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***33,2*** | ***23,6*** | ***106,7*** | ***694*** | ***0,37*** | ***77,9*** | ***0,08*** | ***0*** | ***87*** | ***402*** | ***105*** | ***8*** |

**Вариант № 23**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Рыба жареная под маринадом | 75/75 | 17,9 | 20,4 | 11,7 | 339 | 0,09 | 8,3 | 0,03 | 0 | 62 | 101 | 68 | 2,3 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 1,2 | 21,5 | 111 | 0,14 | 5,4 | 0,00 | 0 | 45 | 83 | 30 | 1,1 |
| ТК | Компот из ягод  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 72 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
|  | **Итого:** | - | ***32,5*** | ***22,4*** | ***95,4*** | ***735*** | ***0,37*** | ***85,7*** | ***0,03*** | ***0*** | ***179*** | ***302*** | ***142*** | ***6,1*** |

**Вариант № 24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 438-04 | Азу из говядины | 50/150 | 18,7 | 8,8 | 20,2 | 236 | 0,21 | 23 | 2,00 | 0 | 26 | 236 | 49 | 3,0 |
| ТК07 | Кофейный напиток  (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 1,8 | 1,3 | 14,2 | 76 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 57 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 56 | 17 | 1,4 |
| ТК | Кондитерское изделие | 20 | 2,0 | 7,0 | 10,1 | 111 | 0,02 | 0,0 | 4,00 | 0 | 70 | 62 | 14 | 0,3 |
|  | **Итого:** | - | ***29,4*** | ***17,9*** | ***85,1*** | ***607*** | ***0,42*** | ***86*** | ***6,63*** | ***0*** | ***262*** | ***550*** | ***133*** | ***6,9*** |



**Вариант № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 139-04 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,5 | 5,5 | 20,8 | 157 | 0,25 | 6,3 | 0,82 | 0 | 48 | 140 | 38 | 2,3 |
| 448-04 | Бифштекс рубленый | 53 | 9,7 | 13,6 | 0,0 | 161 | 0,03 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 78 | 13 | 0,6 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 100 | 5,9 | 1,6 | 30,5 | 163 | 0,14 | 0,0 | 0,00 | 0 | 32 | 140 | 38 | 3,2 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
|  | **Итого:** | - | ***28,6*** | ***24,1*** | ***118,4*** | ***789*** | ***0,58*** | ***25,1*** | ***0,87*** | ***0*** | ***120*** | ***465*** | ***133*** | ***8,7*** |

**Вариант № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,3 | 5,3 | 13,0 | 108 | 0,05 | 7,0 | 0,50 | 0 | 43 | 98 | 30 | 1,3 |
| 491-04 | Чахохбили | 50/75 | 15,0 | 10,6 | 9,0 | 186 | 0,12 | 23 | 0,60 | 0 | 50 | 156 | 34 | 1,7 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (ячневая) | 100 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 108 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 21 | 113 | 33 | 0,6 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***33,1*** | ***17,1*** | ***116,9*** | ***733*** | ***0,44*** | ***81*** | ***1,76*** | ***0*** | ***220*** | ***520*** | ***164*** | ***7,4*** |

**Вариант № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Закуска из моркови | 50 | 0,5 | 5,1 | 4,7 | 65 | 0,03 | 1,9 | 3,38 | 0 | 25 | 21 | 15 | 0,3 |
| 132-04 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 3,0 | 4,5 | 18,0 | 123 | 0,10 | 7,8 | 0,83 | 0 | 33 | 208 | 33 | 1,3 |
| 388-04 | Котлета рыбная | 50 | 7,7 | 9,9 | 4,1 | 135 | 0,56 | 1,4 | 0,02 | 0 | 27 | 124 | 23 | 0,7 |
| 518-04 | Картофель отварной | 100 | 2,0 | 0,4 | 16,7 | 82 | 0,11 | 14 | 0,00 | 0 | 12 | 54 | 20 | 0,8 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***23,3*** | ***25,7*** | ***117,1*** | ***722*** | ***8,96*** | ***52,3*** | ***14,26*** | ***11*** | ***156*** | ***527*** | ***151*** | ***20,7*** |

**Вариант № 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 50 | 0,4 | 2,5 | 1,5 | 30 | 0,02 | 4,1 | 0,25 | 0 | 11 | 17 | 6 | 0,3 |
| 109-04 | Борщ | 250 | 2,0 | 5,0 | 7,9 | 85 | 0,03 | 5,3 | 0,50 | 0 | 48 | 90 | 25 | 1,3 |
| ТК | Оладьи из куриного филе  (с маслом сливочным) | 50/5 | 9,9 | 8,6 | 1,7 | 123 | 0,00 | 1,2 | 0,07 | 0 | 14 | 0 | 13 | 0,8 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшённая) | 100 | 4,7 | 1,1 | 26,1 | 135 | 0,12 | 0,0 | 0,00 | 0 | 17 | 91 | 33 | 2,8 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
|  | **Итого:** | - | ***22,8*** | ***18,0*** | ***99,8*** | ***637*** | ***0,3*** | ***13,4*** | ***0,82*** | ***0*** | ***118*** | ***290*** | ***113*** | ***7,5*** |

**Вариант № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50 | 0,5 | 0,0 | 1,6 | 9 | 0,03 | 7 | 0,32 | 0 | 10 | 17 | 9 | 0,4 |
| 137-04 | Суп картофельный с фрикадельками | 25/250 | 7,8 | 6,0 | 20,3 | 164 | 0,15 | 23 | 0,98 | 0 | 24 | 124 | 37 | 1,5 |
| 499-04 | Котлета рубленная из птицы | 50 | 8,4 | 6,7 | 7,7 | 124 | 0,05 | 0,1 | 0,01 | 0 | 25 | 77 | 14 | 0,7 |
| 517-04 | Макароны отварные с овощами | 100 | 3,4 | 4,7 | 23,4 | 143 | 0,07 | 3,9 | 1,84 | 0,8 | 20 | 45 | 12 | 0,8 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
|  | **Итого:** | - | ***31,1*** | ***18,2*** | ***112,8*** | ***716*** | ***0,43*** | ***56*** | ***3,15*** | ***0,8*** | ***149*** | ***371*** | ***113*** | ***5,8*** |

**Вариант № 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-04 | Салат из помидоров | 50 | 0,5 | 2,5 | 2,6 | 35 | 0,25 | 9 | 0,37 | 0 | 9 | 14 | 8 | 0,4 |
| 148-04 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,9 | 4,9 | 15,3 | 115 | 0,06 | 1,5 | 0,94 | 0 | 18 | 45 | 14 | 0,7 |
| 443-04 | Плов из говядины | 50/100 | 19,2 | 7,5 | 28,1 | 258 | 0,10 | 4,6 | 0,90 | 0 | 22 | 207 | 36 | 2,2 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***28,7*** | ***15,7*** | ***113,6*** | ***718*** | ***0,57*** | ***33,3*** | ***2,24*** | ***0*** | ***96*** | ***373*** | ***102*** | ***5,9*** |

**Вариант № 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 131-04 | Рассольник домашний | 250 | 2,8 | 4,3 | 16,0 | 115 | 0,10 | 12 | 0,80 | 0 | 43 | 113 | 30 | 1,3 |
| 377-04 | Рыба жареная | 50 | 7,9 | 2,7 | 1,8 | 63 | 0,06 | 0,7 | 0,00 | 0 | 13 | 67 | 25 | 0,5 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Кондитерское изделие | 20 | 2,0 | 7,0 | 10,1 | 111 | 0,02 | 0,0 | 4,0 | 0 | 70 | 62 | 14 | 0,3 |
|  | **Итого:** | - | ***21,4*** | ***18,2*** | ***109,3*** | ***671*** | ***0,43*** | ***35,1*** | ***4,85*** | ***0*** | ***187*** | ***404*** | ***133*** | ***5,4*** |

**Вариант № 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50 | 0,5 | 0,0 | 1,6 | 9 | 0,03 | 7 | 0,32 | 0 | 10 | 17 | 9 | 0,4 |
| 140-04 | Суп картофельный с макарон. изделиями | 250 | 3,2 | 2,5 | 21,1 | 121 | 0,10 | 8,3 | 0,84 | 0 | 34 | 171 | 31 | 1,1 |
| 437-04 | Гуляш из говядины | 50/50 | 12,3 | 12,2 | 3,9 | 131 | 0,04 | 2,6 | 0,00 | 0 | 14 | 85 | 14 | 0,8 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 100 | 5,0 | 0,4 | 27,7 | 137 | 0,08 | 0,0 | 0,00 | 0 | 22 | 102 | 24 | 2,6 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***32,4*** | ***15,9*** | ***123,9*** | ***712*** | ***0,41*** | ***55,9*** | ***1,19*** | ***0*** | ***166*** | ***494*** | ***128*** | ***7,9*** |

**Вариант № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 50 | 0,4 | 2,5 | 1,5 | 30 | 0,02 | 4,1 | 0,25 | 0 | 11 | 17 | 6 | 0,3 |
| 109-04 | Борщ | 250 | 2,0 | 5,0 | 7,9 | 85 | 0,03 | 5,3 | 0,50 | 0 | 48 | 90 | 25 | 1,3 |
| 468-04 | Оладьи из печени  (с маслом сливочным) | 50/5 | 9,6 | 12,9 | 4,0 | 169 | 0,15 | 17 | 4,15 | 0 | 8 | 165 | 12 | 3,6 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***20,3*** | ***22,0*** | ***95,3*** | ***668*** | ***0,45*** | ***48,2*** | ***4,93*** | ***0*** | ***142*** | ***434*** | ***107*** | ***8,5*** |

**Вариант № 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 155-04 | Суп с клецками | 250 | 3,8 | 5,6 | 16,5 | 129 | 0,07 | 1,8 | 0,95 | 0 | 54 | 71 | 19 | 0,8 |
| 494-04 | Птица жареная | 50 | 13,3 | 4,2 | 0,0 | 91 | 0,05 | 0,0 | 0,02 | 0 | 20 | 85 | 14 | 0,9 |
| 224-04 | Рагу из овощей | 130 | 2,6 | 4,3 | 9,5 | 86 | 0,00 | 22 | 2,60 | 0 | 35 | 62 | 24 | 0,9 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Кондитерское изделие | 20 | 2,0 | 7,0 | 10,1 | 111 | 0,02 | 0,0 | 4,00 | 0 | 70 | 62 | 14 | 0,3 |
|  | **Итого:** | - | ***27,5*** | ***21,9*** | ***98,7*** | ***681*** | ***0,27*** | ***26,6*** | ***7,57*** | ***0*** | ***207*** | ***372*** | ***107*** | ***5,2*** |

**Вариант № 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 132-04 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 3,0 | 4,5 | 18,0 | 123 | 0,10 | 7,8 | 0,83 | 0 | 33 | 208 | 33 | 1,3 |
| 436-04 | Жаркое по-домашнему | 50/100 | 18,1 | 5,9 | 15,3 | 188 | 0,17 | 18 | 0,12 | 0 | 19 | 224 | 42 | 2,5 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***33,2*** | ***13,8*** | ***107,4*** | ***669*** | ***0,46*** | ***79,8*** | ***1,03*** | ***0*** | ***143*** | ***566*** | ***133*** | ***7,1*** |

**Вариант № 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 138-04 | Суп картофельный с крупой | 250 | 3,3 | 3,0 | 23,7 | 136 | 0,09 | 5,6 | 0,80 | 0 | 38 | 223 | 40 | 1,1 |
| 413-04 | Сарделька отварная | 70 | 7,0 | 16,8 | 1,4 | 186 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0 | 24 | 106 | 14 | 1,4 |
| ТК | Закуска из моркови | 50 | 0,5 | 5,1 | 4,7 | 65 | 0,03 | 1,9 | 3,38 | 0 | 25 | 21 | 15 | 0,3 |
| 534-04 | Капуста тушённая | 50 | 1,0 | 1,7 | 4,8 | 38 | 0,12 | 9,0 | 0,00 | 0 | 29 | 20 | 10 | 0,4 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
|  | **Итого:** | - | ***17,5*** | ***27,4*** | ***92,4*** | ***697*** | ***0,37*** | ***18,7*** | ***4,18*** | ***0*** | ***147*** | ***466*** | ***114*** | ***5,2*** |

**Вариант № 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 50 | 0,4 | 2,5 | 1,5 | 30 | 0,02 | 4,1 | 0,25 | 0 | 11 | 17 | 6 | 0,3 |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,3 | 5,3 | 13,0 | 108 | 0,05 | 7,0 | 0,50 | 0 | 43 | 98 | 30 | 1,3 |
| ТК | Рыба жареная под маринадом | 50/50 | 11,9 | 13,6 | 7,8 | 226 | 0,06 | 5,6 | 0,02 | 0 | 41 | 67 | 45 | 1,5 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 100 | 5,0 | 0,4 | 27,7 | 137 | 0,08 | 0,0 | 0,00 | 0 | 22 | 102 | 24 | 2,6 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
|  | **Итого:** | - | ***25,4*** | ***22,6*** | ***112,6*** | ***765*** | ***0,34*** | ***19,5*** | ***0,77*** | ***0*** | ***145*** | ***376*** | ***141*** | ***8*** |

**Вариант № 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78-04 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 4,0 | 6,4 | 62 | 0,03 | 8,5 | 0,12 | 0 | 20 | 17 | 22 | 0,9 |
| 135-04 | Суп из овощей | 250 | 2,7 | 4,6 | 3,9 | 96 | 0,09 | 0,8 | 11,0 | 0 | 42 | 100 | 21 | 0,9 |
| 492-04 | Плов из птицы | 50/100 | 16,5 | 11,8 | 28,4 | 284 | 0,10 | 1,5 | 1,10 | 0 | 29 | 150 | 29 | 1,3 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
|  | **Итого:** | - | ***31,4*** | ***21,2*** | ***98,5*** | ***718*** | ***0,35*** | ***32,8*** | ***12,22*** | ***0*** | ***161*** | ***375*** | ***113*** | ***5,5*** |

**Вариант № 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Закуска из моркови | 50 | 0,5 | 5,1 | 4,7 | 65 | 0,03 | 1,9 | 3,38 | 0 | 25 | 21 | 15 | 0,3 |
| 139-04 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,5 | 5,5 | 20,8 | 157 | 0,25 | 6,3 | 0,82 | 0 | 48 | 140 | 38 | 2,3 |
| 450-04 | Шницель из гов. н/р | 50 | 8,8 | 12,5 | 5,1 | 169 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 10 | 75 | 14 | 0,8 |
| 333-04 | Макароны с сыром | 100 | 6,6 | 3,3 | 21,5 | 133 | 0,03 | 0,0 | 0,01 | 0 | 125 | 82 | 17 | 0,7 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
|  | **Итого:** | - | ***28,1*** | ***27,2*** | ***109,9*** | ***796*** | ***0,48*** | ***10,4*** | ***4,21*** | ***0*** | ***239*** | ***414*** | ***119*** | ***6,1*** |

**Вариант № 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130-04 | Рассольник | 250 | 2,8 | 4,3 | 16,0 | 115 | 0,10 | 12 | 0,80 | 0 | 43 | 113 | 30 | 1,3 |
| 388-04 | Биточек рыбный | 50 | 7,7 | 9,9 | 4,1 | 135 | 1,56 | 1,4 | 0,02 | 0 | 27 | 124 | 23 | 0,7 |
| 534-04 | Капуста тушённая | 100 | 2,0 | 3,3 | 9,6 | 75 | 0,24 | 17 | 0,00 | 0 | 58 | 40 | 20 | 0,8 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| 766-04 | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,2 | 2,8 | 29,2 | 160 | 0,10 | 0,0 | 0,02 | 0 | 13 | 48 | 17 | 0,9 |
|  | **Итого:** | - | ***22,5*** | ***21,1*** | ***121,5*** | ***749*** | ***2,13*** | ***33,2*** | ***0,84*** | ***0*** | ***169*** | ***417*** | ***126*** |  |

**Вариант № 17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50 | 0,5 | 0,0 | 1,6 | 9 | 0,03 | 7 | 0,32 | 0 | 10 | 17 | 9 | 0,4 |
| 109-04 | Борщ | 250 | 2,0 | 5,0 | 7,9 | 85 | 0,03 | 5,3 | 0,50 | 0 | 48 | 90 | 25 | 1,3 |
| 493-04 | Птица, тушённая в соусе | 50/50 | 14,6 | 9,5 | 3,3 | 162 | 0,07 | 0,0 | 0,02 | 0 | 24 | 119 | 26 | 1,0 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 100 | 5,9 | 1,6 | 30,5 | 163 | 0,14 | 0,0 | 0,00 | 0 | 32 | 140 | 38 | 3,2 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***34,4*** | ***16,9*** | ***112,9*** | ***733*** | ***0,43*** | ***50,3*** | ***0,87*** | ***0*** | ***200*** | ***485*** | ***148*** | ***8,9*** |

**Вариант № 18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 148-04 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,9 | 4,9 | 15,3 | 115 | 0,06 | 1,5 | 0,94 | 0 | 18 | 45 | 14 | 0,7 |
| 462-04 | Тефтели (2 вариант) | 60/30 | 8,3 | 11,7 | 10,0 | 177 | 0,05 | 3,9 | 0,63 | 0 | 18 | 91 | 23 | 0,9 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
|  | **Итого:** | - | ***19,8*** | ***20,8*** | ***101,9*** | ***682*** | ***0,36*** | ***27,2*** | ***1,62*** | ***0*** | ***100*** | ***302*** | ***100*** | ***4,6*** |

**Вариант № 19**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-04 | Салат из помидоров | 50 | 0,5 | 2,5 | 2,6 | 35 | 0,25 | 9 | 0,37 | 0 | 9 | 14 | 8 | 0,4 |
| 137-04 | Суп картофельный с фрикадельками | 25/250 | 7,8 | 6,0 | 20,3 | 164 | 0,15 | 23 | 0,98 | 0 | 24 | 124 | 37 | 1,5 |
| 413-04 | Сосиска отварная | 50 | 5,0 | 12,0 | 1,0 | 133 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0 | 17 | 79 | 10 | 1,0 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (ячневая) | 100 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 108 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 21 | 113 | 33 | 0,6 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
|  | **Итого:** | - | ***22,5*** | ***21,7*** | ***108,6*** | ***704*** | ***0,59*** | ***34,8*** | ***1,35*** | ***0*** | ***99*** | ***422*** | ***124*** | ***5,8*** |

**Вариант № 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 50 | 0,4 | 2,5 | 1,5 | 30 | 0,02 | 4,1 | 0,25 | 0 | 11 | 17 | 6 | 0,3 |
| 131-04 | Рассольник домашний | 250 | 2,8 | 4,3 | 16,0 | 115 | 0,10 | 12 | 0,80 | 0 | 43 | 113 | 30 | 1,3 |
| 489-04 | Рагу из птицы | 50/125 | 16,1 | 8,7 | 18,7 | 234 | 0,18 | 22 | 1,08 | 0 | 40 | 174 | 14 | 2,0 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***30,7*** | ***16,3*** | ***105,8*** | ***693*** | ***0,46*** | ***76,1*** | ***2,16*** | ***0*** | ***180*** | ***423*** | ***100*** | ***6,6*** |

**Вариант № 21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50 | 0,5 | 0,0 | 1,6 | 9 | 0,03 | 7 | 0,32 | 0 | 10 | 17 | 9 | 0,4 |
| 140-04 | Суп картофельный с макарон. изделиями | 250 | 3,2 | 2,5 | 21,1 | 121 | 0,10 | 8,3 | 0,84 | 0 | 34 | 171 | 31 | 1,1 |
| 431-04 | Печень по-строгановски | 50/30/5 | 14,2 | 13,6 | 1,6 | 185 | 0,23 | 25 | 6,80 | 0 | 36 | 254 | 39 | 5,3 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 100 | 5,9 | 1,6 | 30,5 | 163 | 0,14 | 0,0 | 0,00 | 0 | 32 | 140 | 38 | 3,2 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
|  | **Итого:** | - | ***29,5*** | ***18,5*** | ***112,6*** | ***750*** | ***0,63*** | ***42,5*** | ***7,96*** | ***0*** | ***143*** | ***678*** | ***152*** | ***12*** |

**Вариант № 22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Закуска из моркови | 50 | 0,5 | 5,1 | 4,7 | 65 | 0,03 | 1,9 | 3,38 | 0 | 25 | 21 | 15 | 0,3 |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,3 | 5,3 | 13,0 | 108 | 0,05 | 7,0 | 0,50 | 0 | 43 | 98 | 30 | 1,3 |
| 451-04 | Котлета из говядины | 50 | 7,3 | 5,9 | 6,8 | 110 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 11 | 65 | 14 | 0,7 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***18,5*** | ***17,9*** | ***111,2*** | ***659*** | ***0,37*** | ***31,3*** | ***3,91*** | ***0*** | ***151*** | ***342*** | ***124*** | ***5,9*** |

**Вариант № 23**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78-04 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 4,0 | 6,4 | 62 | 0,03 | 8,5 | 0,12 | 0 | 20 | 17 | 22 | 0,9 |
| 133-04 | Суп картофельный | 250 | 2,8 | 2,8 | 21,3 | 123 | 0,13 | 12 | 0,85 | 0 | 90 | 80 | 38 | 1,3 |
| 391-04 | Шницель рыбный | 50 | 9,1 | 1,9 | 4,3 | 104 | 0,05 | 5,3 | 0,04 | 0 | 26 | 104 | 15 | 1,0 |
| 511-04 | Рис отварной | 100 | 2,5 | 0,2 | 26,3 | 120 | 0,02 | 0,0 | 0,00 | 0 | 15 | 34 | 10 | 0,4 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***27,0*** | ***9,7*** | ***127,9*** | ***723*** | ***0,39*** | ***63,8*** | ***1,04*** | ***0*** | ***237*** | ***354*** | ***135*** | ***6,6*** |

**Вариант № 24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 50 | 0,5 | 0,0 | 1,6 | 9 | 0,03 | 7 | 0,32 | 0 | 10 | 17 | 9 | 0,4 |
| 135-04 | Суп из овощей | 250 | 2,7 | 4,6 | 3,9 | 96 | 0,09 | 0,8 | 11,0 | 0 | 42 | 100 | 21 | 0,9 |
| 438-04 | Азу из говядины | 50/150 | 18,7 | 8,8 | 20,2 | 236 | 0,21 | 23 | 2,00 | 0 | 26 | 236 | 49 | 3,0 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***28,0*** | ***14,2*** | ***93,3*** | ***651*** | ***0,49*** | ***49*** | ***13,35*** | ***0*** | ***125*** | ***460*** | ***123*** | ***6,9*** |



**Вариант № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 139-04 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,5 | 5,5 | 20,8 | 157 | 0,25 | 6,3 | 0,82 | 0 | 48 | 140 | 38 | 2,3 |
| 411-94 | Бифштекс рубленый | 70 | 12,8 | 18,0 | 0,0 | 213 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 103 | 17 | 0,8 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 8,9 | 2,4 | 45,8 | 245 | 0,21 | 0,0 | 0,00 | 0 | 48 | 210 | 57 | 4,8 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
|  | **Итого:** | - | ***35,4*** | ***29,4*** | ***137,7*** | ***942*** | ***0,68*** | ***25,1*** | ***0,87*** | ***0*** | ***142*** | ***578*** | ***199*** | ***10,9*** |

**Вариант № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 30/30 | 0,6 | 0,0 | 1,9 | 10 | 0,03 | 8 | 0,38 | 0 | 12 | 20 | 10 | 0,5 |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,3 | 5,3 | 13,0 | 108 | 0,05 | 7,0 | 0,50 | 0 | 43 | 98 | 30 | 1,3 |
| 491-04 | Чахохбили | 75/100 | 21,0 | 14,8 | 12,6 | 260 | 0,17 | 32 | 0,84 | 0 | 70 | 218 | 48 | 2,4 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (ячневая) | 150 | 5,1 | 0,6 | 33,2 | 162 | 0,09 | 0,0 | 0,00 | 0 | 32 | 170 | 50 | 0,9 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***41,1*** | ***21,6*** | ***134,3*** | ***873*** | ***0,52*** | ***85*** | ***1,75*** | ***0*** | ***247*** | ***643*** | ***231*** | ***8,5*** |

**Вариант № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ТК | Закуска из моркови | 50 | 0,5 | 5,1 | 4,7 | 65 | 0,03 | 1,9 | 3,38 | 0 | 25 | 21 | 15 | 0,3 |
| 132-04 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 3,0 | 4,5 | 18,0 | 123 | 0,10 | 7,8 | 0,83 | 0 | 33 | 208 | 33 | 1,3 |
| 388-04 | Котлета рыбная | 75 | 11,6 | 14,8 | 6,2 | 203 | 0,09 | 2,0 | 0,02 | 0 | 40 | 185 | 35 | 1,0 |
| 518-04 | Картофель отварной | 100 | 2,0 | 0,4 | 16,7 | 82 | 0,11 | 14 | 0,00 | 0 | 12 | 54 | 20 | 0,8 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***27,9*** | ***30,7*** | ***123,2*** | ***809*** | ***8,51*** | ***52,9*** | ***14,26*** | ***11*** | ***173*** | ***606*** | ***204*** | ***21,4*** |

**Вариант № 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 50 | 0,4 | 2,5 | 1,5 | 30 | 0,02 | 4,1 | 0,25 | 0 | 11 | 17 | 6 | 0,3 |
| 109-04 | Борщ | 250 | 2,0 | 5,0 | 7,9 | 85 | 0,03 | 5,3 | 0,50 | 0 | 48 | 90 | 25 | 1,3 |
| ТК | Оладьи из куриного филе  (с маслом сливочным) | 100/10 | 19,8 | 17,2 | 3,4 | 246 | 0,00 | 2,4 | 0,14 | 0 | 28 | 0 | 26 | 1,6 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшённая) | 100 | 4,7 | 1,1 | 26,1 | 135 | 0,12 | 0,0 | 0,00 | 0 | 17 | 91 | 33 | 2,8 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Кондитерское изделие | 20 | 2,0 | 7,0 | 10,1 | 111 | 0,02 | 0,0 | 4,0 | 0 | 70 | 62 | 14 | 0,3 |
|  | **Итого:** | - | ***35,4*** | ***33,7*** | ***115,6*** | ***890*** | ***0,34*** | ***14,6*** | ***4,89*** | ***0*** | ***206*** | ***370*** | ***183*** | ***9*** |

**Вариант № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 30/30 | 0,6 | 0,0 | 1,9 | 10 | 0,03 | 8 | 0,38 | 0 | 12 | 20 | 10 | 0,5 |
| 137-04 | Суп картофельный с фрикадельками | 25/250 | 7,8 | 6,0 | 20,3 | 164 | 0,15 | 23 | 0,98 | 0 | 24 | 124 | 37 | 1,5 |
| 499-04 | Котлета рубленная из птицы | 75 | 12,6 | 10,1 | 11,6 | 186 | 0,08 | 0,2 | 0,02 | 0 | 38 | 116 | 21 | 1,1 |
| 517-04 | Макароны отварные с овощами | 150 | 5,1 | 7,1 | 35,1 | 215 | 0,11 | 5,9 | 2,76 | 1,2 | 24 | 54 | 18 | 1,2 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***38,2*** | ***24,1*** | ***142,5*** | ***908*** | ***0,55*** | ***75,1*** | ***4,17*** | ***1,2*** | ***188*** | ***451*** | ***179*** | ***7,7*** |

**Вариант № 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-04 | Салат из помидоров | 50 | 0,5 | 2,5 | 2,6 | 35 | 0,25 | 9 | 0,37 | 0 | 9 | 14 | 8 | 0,4 |
| 148-04 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,9 | 4,9 | 15,3 | 115 | 0,06 | 1,5 | 0,94 | 0 | 18 | 45 | 14 | 0,7 |
| 443-04 | Плов из говядины | 75/150 | 28,8 | 11,3 | 42,2 | 387 | 0,15 | 6,9 | 1,35 | 0 | 33 | 311 | 54 | 3,3 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***39,0*** | ***19,6*** | ***131,7*** | ***866*** | ***0,64*** | ***35,6*** | ***2,69*** | ***0*** | ***111*** | ***495*** | ***163*** | ***7,4*** |

**Вариант № 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 131-04 | Рассольник домашний | 250 | 2,8 | 4,3 | 16,0 | 115 | 0,10 | 12 | 0,80 | 0 | 43 | 113 | 30 | 1,3 |
| 377-04 | Рыба жареная | 100 | 15,8 | 5,4 | 3,5 | 126 | 0,12 | 1,4 | 0,01 | 0 | 25 | 133 | 49 | 0,9 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Кондитерское изделие | 20 | 2,0 | 7,0 | 10,1 | 111 | 0,02 | 0,0 | 4,00 | 0 | 70 | 62 | 14 | 0,3 |
|  | **Итого:** | - | ***30,0*** | ***21,0*** | ***115,0*** | ***753*** | ***0,51*** | ***35,8*** | ***4,86*** | ***0*** | ***203*** | ***488*** | ***200*** | ***6,2*** |

**Вариант № 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 30/30 | 0,6 | 0,0 | 1,9 | 10 | 0,03 | 8 | 0,38 | 0 | 12 | 20 | 10 | 0,5 |
| 140-04 | Суп картофельный с макарон. изделиями | 250 | 3,2 | 2,5 | 21,1 | 121 | 0,10 | 8,3 | 0,84 | 0 | 34 | 171 | 31 | 1,1 |
| 437-04 | Гуляш из говядины | 75/75 | 18,5 | 18,3 | 5,9 | 197 | 0,06 | 3,9 | 0,00 | 0 | 21 | 128 | 21 | 1,2 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 150 | 7,5 | 0,6 | 41,6 | 206 | 0,12 | 0,0 | 0,00 | 0 | 33 | 153 | 36 | 3,9 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***41,9*** | ***22,3*** | ***144,1*** | ***867*** | ***0,49*** | ***58,2*** | ***1,25*** | ***0*** | ***190*** | ***609*** | ***191*** | ***10,1*** |

**Вариант № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 50 | 0,4 | 2,5 | 1,5 | 30 | 0,02 | 4,1 | 0,25 | 0 | 11 | 17 | 6 | 0,3 |
| 109-04 | Борщ | 250 | 2,0 | 5,0 | 7,9 | 85 | 0,03 | 5,3 | 0,50 | 0 | 48 | 90 | 25 | 1,3 |
| 468-04 | Оладьи из печени  (с маслом сливочным) | 100/10 | 19,2 | 25,7 | 8,0 | 338 | 0,30 | 33 | 8,30 | 0 | 16 | 330 | 24 | 7,2 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***30,6*** | ***34,9*** | ***103,3*** | ***856*** | ***0,62*** | ***64,2*** | ***9,08*** | ***0*** | ***154*** | ***617*** | ***162*** | ***12,5*** |

**Вариант № 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 155-04 | Суп с клецками | 250 | 3,8 | 5,6 | 16,5 | 129 | 0,07 | 1,8 | 0,95 | 0 | 54 | 71 | 19 | 0,8 |
| 494-04 | Птица жареная | 100 | 26,5 | 8,4 | 0,0 | 182 | 0,10 | 0,0 | 0,04 | 0 | 40 | 169 | 28 | 1,8 |
| 224-04 | Рагу из овощей | 130 | 2,6 | 4,3 | 9,5 | 86 | 0,00 | 22 | 2,60 | 0 | 35 | 62 | 24 | 0,9 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***39,8*** | ***19,2*** | ***102,4*** | ***718*** | ***0,35*** | ***42,6*** | ***3,62*** | ***0*** | ***177*** | ***423*** | ***159*** | ***6,8*** |

**Вариант № 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 132-04 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 3,0 | 4,5 | 18,0 | 123 | 0,10 | 7,8 | 0,83 | 0 | 33 | 208 | 33 | 1,3 |
| 436-04 | Жаркое по-домашнему | 75/150 | 27,2 | 8,9 | 23,0 | 282 | 0,26 | 27 | 0,18 | 0 | 29 | 336 | 63 | 3,8 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***39,9*** | ***16,9*** | ***119,1*** | ***782*** | ***0,57*** | ***88,8*** | ***1,09*** | ***0*** | ***157*** | ***696*** | ***197*** | ***8,8*** |

**Вариант № 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 138-04 | Суп картофельный с крупой | 250 | 3,3 | 3,0 | 23,7 | 136 | 0,09 | 5,6 | 0,80 | 0 | 38 | 223 | 40 | 1,1 |
| 413-04 | Сарделька отварная | 70 | 7,0 | 16,8 | 1,4 | 186 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0 | 24 | 106 | 14 | 1,4 |
| ТК | Закуска из моркови | 75 | 0,8 | 7,7 | 7,1 | 98 | 0,05 | 2,9 | 5,07 | 0 | 38 | 47 | 23 | 0,5 |
| 534-04 | Капуста тушённая | 75 | 1,5 | 2,5 | 7,2 | 56 | 0,18 | 13 | 0,00 | 0 | 44 | 30 | 15 | 0,6 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
|  | **Итого:** | - | ***19,0*** | ***30,9*** | ***101,2*** | ***767*** | ***0,47*** | ***23,7*** | ***5,87*** | ***0*** | ***179*** | ***520*** | ***170*** | ***6*** |

**Вариант № 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 50 | 0,4 | 2,5 | 1,5 | 30 | 0,02 | 4,1 | 0,25 | 0 | 11 | 17 | 6 | 0,3 |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,3 | 5,3 | 13,0 | 108 | 0,05 | 7,0 | 0,50 | 0 | 43 | 98 | 30 | 1,3 |
| ТК | Рыба жареная под маринадом | 50/50 | 11,9 | 13,6 | 7,8 | 226 | 0,06 | 5,6 | 0,02 | 0 | 41 | 67 | 45 | 1,5 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 100 | 5,0 | 0,4 | 27,7 | 137 | 0,08 | 0,0 | 0,00 | 0 | 22 | 102 | 24 | 2,6 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
|  | **Итого:** | - | ***25,4*** | ***22,6*** | ***112,6*** | ***765*** | ***0,34*** | ***19,5*** | ***0,77*** | ***0*** | ***145*** | ***376*** | ***141*** | ***8*** |

**Вариант № 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78-04 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 4,0 | 6,4 | 62 | 0,03 | 8,5 | 0,12 | 0 | 20 | 17 | 22 | 0,9 |
| 135-04 | Суп из овощей | 250 | 2,7 | 4,6 | 3,9 | 96 | 0,09 | 0,8 | 11,0 | 0 | 42 | 100 | 21 | 0,9 |
| 492-04 | Плов из птицы | 50/100 | 16,5 | 11,8 | 28,4 | 284 | 0,1 | 1,5 | 1,10 | 0 | 29 | 150 | 29 | 1,3 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***31,4*** | ***21,2*** | ***98,50*** | ***718*** | ***0,35*** | ***32,8*** | ***12,22*** | ***0*** | ***161*** | ***375*** | ***113*** | ***5,5*** |

**Вариант № 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Закуска из моркови | 50 | 0,5 | 5,1 | 4,7 | 65 | 0,03 | 1,9 | 3,38 | 0 | 25 | 21 | 15 | 0,3 |
| 139-04 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,5 | 5,5 | 20,8 | 157 | 0,25 | 6,3 | 0,82 | 0 | 48 | 140 | 38 | 2,3 |
| 450-04 | Шницель из гов. н/р | 75 | 13,2 | 18,8 | 7,7 | 254 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 15 | 113 | 21 | 1,2 |
| 333-04 | Макароны с сыром | 150 | 9,9 | 4,9 | 32,2 | 200 | 0,05 | 0,3 | 0,02 | 0 | 188 | 123 | 26 | 1,0 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
|  | **Итого:** | - | ***36,5*** | ***35,2*** | ***127,2*** | ***967*** | ***0,54*** | ***10,7*** | ***4,22*** | ***0*** | ***311*** | ***511*** | ***178*** | ***7,2*** |

**Вариант № 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130-04 | Рассольник | 250 | 2,8 | 4,3 | 16,0 | 115 | 0,10 | 12 | 0,80 | 0 | 43 | 113 | 30 | 1,3 |
| 388-04 | Биточек рыбный | 75 | 11,6 | 14,8 | 6,2 | 203 | 0,09 | 2,0 | 0,02 | 0 | 40 | 185 | 35 | 1,0 |
| 534-04 | Капуста тушённая | 150 | 3,0 | 5,0 | 14,4 | 113 | 0,36 | 26 | 0,00 | 0 | 58 | 40 | 20 | 0,8 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 9 | 6 | 6 | 0,6 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***24,3*** | ***25,0*** | ***113*** | ***752*** | ***0,73*** | ***58,8*** | ***0,85*** | ***0*** | ***192*** | ***461*** | ***175*** | ***6,6*** |

**Вариант № 17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 30/30 | 0,6 | 0,0 | 1,9 | 10 | 0,03 | 8 | 0,38 | 0 | 12 | 20 | 10 | 0,5 |
| 109-04 | Борщ | 250 | 2,0 | 5,0 | 7,9 | 85 | 0,03 | 5,3 | 0,50 | 0 | 48 | 90 | 25 | 1,3 |
| 493-04 | Птица, тушенная в соусе | 75/75 | 21,9 | 14,3 | 5,0 | 243 | 0,11 | 0,0 | 0,03 | 0 | 36 | 179 | 39 | 1,5 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 8,9 | 2,4 | 45,8 | 245 | 0,21 | 0,0 | 0,00 | 0 | 48 | 210 | 57 | 4,8 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***45,5*** | ***22,6*** | ***134,2*** | ***916*** | ***0,56*** | ***51,3*** | ***0,94*** | ***0*** | ***234*** | ***636*** | ***224*** | ***11,5*** |

**Вариант № 18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43-04 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 16 | 0,05 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 148-04 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,9 | 4,9 | 15,3 | 115 | 0,06 | 1,5 | 0,94 | 0 | 18 | 45 | 14 | 0,7 |
| 462-04 | Тефтели из говядины (2 вариант) | 60/30 | 8,3 | 11,7 | 10,0 | 177 | 0,05 | 3,9 | 0,63 | 0 | 18 | 91 | 23 | 0,9 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***20,9*** | ***20,9*** | ***115,7*** | ***739*** | ***0,41*** | ***43,2*** | ***1,65*** | ***0*** | ***120*** | ***331*** | ***152*** | ***5,6*** |

**Вариант № 19**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-04 | Салат из помидоров | 50 | 0,5 | 2,5 | 2,6 | 35 | 0,25 | 9 | 0,37 | 0 | 9 | 14 | 8 | 0,4 |
| 137-04 | Суп картофельный с фрикадельками | 25/250 | 7,8 | 6,0 | 20,3 | 164 | 0,15 | 23 | 0,98 | 0 | 24 | 124 | 37 | 1,5 |
| 413-04 | Сосиска отварная | 70 | 7,0 | 16,8 | 1,4 | 186 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0 | 24 | 111 | 14 | 1,4 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (ячневая) | 150 | 5,1 | 0,6 | 33,2 | 162 | 0,09 | 0,0 | 0,00 | 0 | 32 | 170 | 50 | 0,9 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
|  | **Итого:** | - | ***26,9*** | ***26,8*** | ***124,1*** | ***830*** | ***0,64*** | ***34,8*** | ***1,35*** | ***0*** | ***121*** | ***529*** | ***188*** | ***6,9*** |

**Вариант № 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-04 | Салат из огурцов | 50 | 0,4 | 2,5 | 1,5 | 30 | 0,02 | 4,1 | 0,25 | 0 | 11 | 17 | 6 | 0,3 |
| 131-04 | Рассольник домашний | 250 | 2,8 | 4,3 | 16,0 | 115 | 0,10 | 12 | 0,80 | 0 | 43 | 113 | 30 | 1,3 |
| 489-04 | Рагу из птицы | 50/125 | 16,1 | 8,7 | 18,7 | 234 | 0,18 | 22 | 1,08 | 0 | 40 | 174 | 14 | 2,0 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***31,4*** | ***16,4*** | ***109,8*** | ***712*** | ***0,48*** | ***76,1*** | ***2,16*** | ***0*** | ***184*** | ***441*** | ***143*** | ***7*** |

**Вариант № 21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 30/30 | 0,6 | 0,0 | 1,9 | 10 | 0,03 | 8 | 0,38 | 0 | 12 | 20 | 10 | 0,5 |
| 140-04 | Суп картофельный с макарон. изделиями | 250 | 3,2 | 2,5 | 21,1 | 121 | 0,10 | 8,3 | 0,84 | 0 | 34 | 171 | 31 | 1,1 |
| 387-94 | Печень по-строгановски | 75/87 | 21,3 | 20,4 | 2,4 | 277 | 0,34 | 37 | 10,2 | 0 | 54 | 380 | 58 | 7,9 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 8,9 | 2,4 | 45,8 | 245 | 0,21 | 0,0 | 0,00 | 0 | 48 | 210 | 57 | 4,8 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
|  | **Итого:** | - | ***40,4*** | ***26,2*** | ***133*** | ***944*** | ***0,83*** | ***55,5*** | ***11,42*** | ***0*** | ***183*** | ***895*** | ***234*** | ***16,7*** |

**Вариант № 22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Закуска из моркови | 50 | 0,5 | 5,1 | 4,7 | 65 | 0,03 | 1,9 | 3,38 | 0 | 25 | 21 | 15 | 0,3 |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,3 | 5,3 | 13,0 | 108 | 0,05 | 7,0 | 0,50 | 0 | 43 | 98 | 30 | 1,3 |
| 451-04 | Котлета из говядины | 75 | 11,0 | 8,9 | 10,2 | 165 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 17 | 98 | 21 | 1,1 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| 633-04 | Компот из плодов | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 106 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0 | 6 | 4 | 4 | 0,4 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***22,9*** | ***21,0*** | ***118,6*** | ***733*** | ***0,41*** | ***31,3*** | ***3,91*** | ***0*** | ***161*** | ***393*** | ***174*** | ***6,7*** |

**Вариант № 23**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78-04 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 4,0 | 6,4 | 62 | 0,03 | 8,5 | 0,12 | 0 | 20 | 17 | 22 | 0,9 |
| 133-04 | Суп картофельный | 250 | 2,8 | 2,8 | 21,3 | 123 | 0,13 | 12 | 0,85 | 0 | 90 | 80 | 38 | 1,3 |
| 391-04 | Шницель рыбный | 75 | 13,7 | 2,9 | 6,5 | 156 | 0,08 | 8,0 | 0,06 | 0 | 39 | 156 | 23 | 1,5 |
| 511-04 | Рис отварной | 100 | 2,5 | 0,2 | 26,3 | 120 | 0,02 | 0,0 | 0,00 | 0 | 15 | 34 | 10 | 0,4 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***32,3*** | ***10,8*** | ***134,1*** | ***794*** | ***0,44*** | ***66,5*** | ***1,06*** | ***0*** | ***254*** | ***424*** | ***186*** | ***7,5*** |

**Вариант № 24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК | Овощи свежие (по сезону) | 30/30 | 0,6 | 0,0 | 1,9 | 10 | 0,03 | 8 | 0,38 | 0 | 12 | 20 | 10 | 0,5 |
| 135-04 | Суп из овощей | 250 | 2,7 | 4,6 | 3,9 | 96 | 0,09 | 0,8 | 11,0 | 0 | 42 | 100 | 21 | 0,9 |
| 438-04 | Азу из говядины | 50/150 | 18,7 | 8,8 | 20,2 | 236 | 0,21 | 23 | 2,00 | 0 | 26 | 236 | 49 | 3,0 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,5 | 24,9 | 110 | 0,08 | 0 | 0,00 | 0 | 13 | 42 | 18 | 0,8 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,5 | 0,4 | 14,1 | 67 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0 | 13 | 64 | 57 | 1,5 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| 766-04 | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,2 | 2,8 | 29,2 | 160 | 0,10 | 0 | 0,02 | 0 | 13 | 48 | 17 | 0,9 |
|  | **Итого:** | - | ***33,0*** | ***17,1*** | ***126,8*** | ***831*** | ***0,61*** | ***50*** | ***13,43*** | ***0*** | ***144*** | ***529*** | ***184*** | ***8,3*** |



**Приложение А**

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчётами (СанПиН 2.4.5.2408-09).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Количество**  **(нетто, г)** | **Химический состав** | | | **Добавить к суточному рациону** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Замена хлеба (по белкам и углеводам)** | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 |  |
| Хлеб ржаной простой | 150 | 8,3 | 1,5 | 48,1 |  |
| Мука пшеничная 1 сорт | 70 | 7,4 | 0,8 | 48,2 |  |
| Макароны, вермишель | 70 | 7,5 | 0,9 | 48,7 |  |
| Крупа манная | 70 | 7,9 | 0,5 | 50,1 |  |
| **Замена картофеля (по углеводам)** | | | | | |
| Картофель | 100 | 2,0 | 0,4 | 17,3 |  |
| Свекла | 190 | 2,9 | 0,0 | 17,3 |  |
| Морковь | 240 | 3,1 | 0,2 | 17,0 |  |
| Капуста белокочанная | 370 | 6,7 | 0,4 | 17,4 |  |
| Макароны, вермишель | 25 | 2,7 | 0,3 | 17,4 |  |
| Крупа манная | 25 | 2,8 | 0,2 | 17,9 |  |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,4 |  |
| Хлеб ржаной простой | 55 | 3,1 | 0,6 | 17,6 |  |
| **Замена свежих яблок (по углеводам)** | | | | | |
| Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 |  |
| Яблоки сушёные | 15 | 0,5 | 0,0 | 9,7 |  |
| Курага (без косточки) | 15 | 0,8 | 0,0 | 8,3 |  |
| Чернослив | 15 | 0,3 | 0,0 | 8,7 |  |
| **Замена молока (по белку)** | | | | | |
| Молоко | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 |  |
| Творог полужирный | 20 | 3,3 | 1,8 | 0,3 |  |
|  |  |  |  | **Продолжение таблицы** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Творог жирный | 20 | 2,8 | 3,6 | 0,6 |  |
| Сыр | 10 | 2,7 | 2,7 | 0,0 |  |
| Говядина I категории | 15 | 2,8 | 2,1 | 0,0 |  |
| Говядина II категории | 15 | 3,0 | 1,2 | 0,0 |  |
| Рыба (филе трески) | 20 | 3,2 | 0,1 | 0,0 |  |
| **Замена мяса (по белку)** | | | | | |
| Говядина I категории | 100 | 18,6 | 14,0 | 0,0 |  |
| Говядина II категории | 90 | 18,0 | 7,5 | 0,0 | Масло +6 г |
| Творог полужирный | 110 | 18,3 | 9,9 | 0,0 | Масло +4 г |
| Творог жирный | 130 | 18,2 | 23,4 | 3,7 | Масло -9 г |
| Рыба (филе трески) | 120 | 19,2 | 0,7 | 0,0 | Масло +13 г |
| Яйцо | 145 | 18,4 | 16,7 | 1,0 |  |
| **Замена рыбы (по белку)** | | | | | |
| Рыба (филе трески) | 100 | 16,0 | 0,6 | 1,3 |  |
| Говядина I категории | 85 | 15,8 | 11,9 | 0,0 | Масло -11 г |
| Говядина II категории | 80 | 16,0 | 6,6 | 0,0 | Масло -6 г |
| Творог полужирный | 100 | 16,7 | 9,0 | 1,3 | Масло -8 г |
| Творог жирный | 115 | 16,1 | 20,7 | 3,3 | Масло -20 г |
| Яйцо | 125 | 15,9 | 14,4 | 0,9 | Масло -13 г |
| **Замена творога** | | | | | |
| Творог полужирный | 100 | 16,7 | 9,0 | 1,3 |  |
| Говядина I категории | 90 | 16,7 | 12,6 | 0,0 | Масло -3 г |
| Говядина II категории | 85 | 17,0 | 7,5 | 0,0 |  |
| Рыба (филе трески) | 100 | 16,0 | 0,6 | 1,3 | Масло +9 г |
| Яйцо | 130 | 16,5 | 15,0 | 0,9 | Масло +5 г |
| **Замена рыбы (по белку)** | | | | | |
| Яйцо (1 штука) | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |  |
| Творог полужирный | 30 | 5,0 | 2,7 | 0,4 |  |
| Творог жирный | 35 | 4,9 | 6,3 | 1,0 |  |
| Сыр | 20 | 5,4 | 5,5 | 0,0 |  |
| Говядина I категории | 30 | 5,6 | 4,2 | 0,0 |  |
| Говядина II категории | 25 | 5,0 | 2,1 | 0,0 |  |
| Рыба (филе трески) | 35 | 5,6 | 0,7 | 0,0 |  |

**Приложение Б**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Соль, г** |
| **1** | **2** | **3** |
| 1 | Холодные блюда (на 1 порцию) | 2-3 |
| 2 | Супы (на 1000 г) | 6-10 |
| 3 | Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды | 10 |
| 4 | Блюда из круп (на 1 кг крупы) |  |
|  | Гречневая каша: |  |
|  | * Рассыпчатая из ядрицы | 21 |
|  | * Вязкая | 40 |
|  | Пшённая каша: |  |
|  | * Рассыпчатая | 25 |
|  | * Вязкая | 40 |
|  | Рисовая каша: |  |
|  | * Рассыпчатая | 28 |
|  | * Вязкая | 45 |
|  | Перловая каша: |  |
|  | * Рассыпчатая | 30 |
|  | * вязкая | 45 |
|  | Овсяная каша вязкая | 40 |
|  | Манная каша вязкая | 45 |
|  | Кукурузная каша: |  |
|  | * Рассыпчатая | 30 |
|  | * Вязкая | 35 |
| 5 | Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов) | 3-4 |
| 6 | Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий | 30 |
| 7 | Блюда из яиц (на 1 шт.) | 0,25 |
| 8 | Блюда из творога (на 1 кг) | 10 |
| 9 | Блюда из рыбы (на 1 порцию) | 3 |
| 10 | Блюда из мяса (на 1 порцию) | 4 |
| 11 | Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию) | 3-5 |

**Приложение В**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Масса сырья брутто, г** | **Отходы и потери при холодной обработке,**  **% к массе брутто** | **Масса сырья нетто, г** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Картофель свежий продовольственный** | | | |
| Сырой очищенный: |  |  |  |
| * С 1 сентября по 31 октября | 133 | 25 | 100 |
| * С 1 ноября по 31 декабря | 143 | 30 | 100 |
| * С 1 января по 28-29 февраля | 154 | 35 | 100 |
| **Морковь столовая свежая** | | | |
| Молодая пучковая сырая очищенная | 200 | 50 | 100 |
| Сырая очищенная: |  |  |  |
| * До 1 января | 125 | 20 | 100 |
| * С 1 января | 133 | 25 | 100 |
| **Свекла столовая свежая** | | | |
| Сырая очищенная: |  |  |  |
| * До 1 января | 125 | 20 | 100 |
| * С 1 января | 133 | 25 | 100 |

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639с.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во ДеЛи принт, 2007.-628с.
3. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
4. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е – М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. – 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
5. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждений начального и среднего профессионального образования».
6. Технологические карты МУП «КШП №1» города Краснодара на кулинарные изделия (или блюда).