«РАЗРАБОТАНО»

ООО « Виктория-96»

город Краснодар

Л.Е. Дьяченко

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления Федеральной Службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Краснодарскому краю

М.А.Потёмкина

Т.В. Гречаная

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ООО « Виктория-96»

ОБЕДЫ для учащихся 1-4 классов

для учащихся муниципального образования общеобразовательных учреждений с 1 по 4 класс город Краснодар:

МБОУ СОШ № 41
МБОУ СОШ № 14
МБОУ СОШ № 53
МБОУ СОШ № 55
МБОУ гимназии № 33
МБОУ гимназии № 54

«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательного учреждения

1.10.2020

2020

1 вариант (понедельник)															
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	2,30
ТК	Гречка по-Кубански с говядиной	50/100	13,90	7,80	59,80	288,60	0,03	1,40	0,05	59,00	43,20	86,82	7,08	2,30
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО		**26,79**	**16,53**	**155,60**	**814,15**	**0,46**	**88,88**	**0,87**	**59,00**	**174,58**	**355,60**	**109,42**	**9,69**

2 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	5,30	13,00	108,00	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30
210-03	Рагу из филе птицы	50/100	13,40	7,36	15,30	169,70	0,90	5,30	0,00	0,00	25,30	173,90	37,00	3,10
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		**24,37**	**17**	**91,43**	**605**	**1,166**	**87,07**	**20,5**	**0**	**239,58**	**472,9**	**127,2**	**9,28**

3 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
132-04	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	18,00	123,00	0,10	7,80	0,83	0,00	33,00	208,00	33,00	1,30
235-11	Шницель рыбный	75	7,58	5,96	5,80	106,90	0,04	1,99	26,70	0,00	76,00	112,00	31,00	1,64
216-04	Картофель тушеный	100	2,10	7,60	23,00	138,00	0,11	13,40	21,00	0,00	13,60	50,40	21,00	0,70
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО		**18,71**	**22,19**	**101,66**	**646,40**	**0,63**	**36,19**	**48,53**	**0,00**	**164,83**	**479,92**	**130,15**	**8,59**

4 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44
109-04	Борщ	250	2,00	5,00	7,90	85,00	0,03	5,30	0,50	0,00	48,00	90,00	25,00	1,30
ТК	Птица запеченная	70	9,50	15,90	15,00	153,60	0,05	3,00	0,32	0,00	31,00	0,50	24,00	2,30
312-11	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,69	0,10	13,35	0,00	0,00	27,12	63,51	20,39	0,73
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		**22,66**	**31,96**	**88,99**	**645,94**	**0,38**	**85,58**	**25,22**	**0,00**	**289,40**	**375,46**	**129,31**	**7,13**

5 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	2,07	12,90	117,00	2,62	0,95	0,00	0,00	27,30	36,70	15,20	0,72
443-04	Плов из говядины	50/100	16,20	15,90	28,30	262,00	0,10	4,60	0,90	0,00	22,00	20,7,3	36,00	2,20
685, 684-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО		**23,45**	**20,59**	**89,31**	**624,40**	**2,83**	**74,16**	**0,90**	**0,00**	**90,98**	**128,98**	**86,74**	**5,09**

6 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
95-11	Рассольник домашний	250	2,80	4,30	16,00	115,00	0,10	12,00	0,80	0,00	43,00	113,00	30,00	1,30
ТК	Рыба запеченная с помидором	80	13,30	8,90	1,90	151,70	0,05	4,60	28,40	0,00	251,00	23,60	48,00	0,70
312-11	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,84	0,11	14,56	0,00	0,00	29,58	69,28	22,24	0,80
389-11	Сок фруктовый натуральный яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО		**24,22**	**21,07**	**86,61**	**643,09**	**0,63**	**44,16**	**29,20**	**0,00**	**364,52**	**311,20**	**143,59**	**7,67**

7 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44
155-04	Суп с клецками	250	3,80	5,60	16,50	129,00	0,07	1,80	0,95	0,00	54,00	71,00	19,00	0,80
212-11	Омлет с колбасой или сосисками	190	12,90	16,70	2,20	237,40	0,12	0,21	275,70	0,00	94,30	231,60	18,80	2,70
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Фрукты свежие (Слива)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		**24,81**	**26,51**	**78,76**	**678,15**	**0,39**	**75,31**	**296,65**	**0,00**	**313,18**	**490,40**	**92,00**	**8,15**

	8 вариант (среда)													
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
98-11	Суп крестьянский с крупой	250	1,40	4,90	6,10	76,30	0,04	9,90	0,00	0,00	35,80	33,50	14,20	0,58
157-03	Ежики мясные	90	14,00	38,00	15,00	453,00	0,05	3,00	0,32	0,00	31,00	0,50	24,00	2,30
309-11	Макароны отварные	100	4,60	4,40	21,30	139,30	0,04	0,00	21,00	0,00	8,50	26,90	6,20	0,61
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,056	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	ИТОГО		**26,30**	**50,41**	**115,41**	**1027,65**	**0,30**	**92,08**	**21,32**	**0,00**	**155,98**	**192,48**	**107,94**	**8,28**

9 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
132-04	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	18,00	135,00	0,10	7,80	0,83	0,00	33,00	208,00	33,00	1,30
436-04	Жаркое по-домашнему	50/100	13,40	7,35	16,20	187,50	0,10	5,80	0,00	0,00	26,10	176,40	36,40	3,30
ТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	60,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО		**20,74**	**12,86**	**74,25**	**506,60**	**0,40**	**75,07**	**0,83**	**0,00**	**96,30**	**482,80**	**108,20**	**9,21**

10 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
135-04	Суп из овощей	250	2,70	4,60	3,90	96,00	0,09	0,80	11,00	0,00	42,00	100,00	21,00	0,90
312-11	Пюре картофельное	120	2,40	3,84	16,34	109,75	0,11	14,49	0,00	0,00	29,54	69,28	22,24	0,79
230-11, 612-04	Рыба жареная под маринадом	75/75	17,85	19,20	11,70	279,30	0,09	8,40	0,03	0,00	61,50	100,50	67,50	2,25
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		**29,71**	**32,23**	**99,07**	**822,40**	**0,71**	**46,69**	**11,03**	**0,00**	**193,07**	**399,49**	**167,69**	**11,31**

13 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	5,30	13,00	108,00	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30
243-11	Сосиски, сардельки отварные	70	5,51	1,90	0,18	131,00	0,09	0,00	20,00	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90
302-11	Каша рассыпчатая ячневая	110	3,50	3,25	22,65	134,64	0,03	0,00	0,00	0,00	14,13	115,00	17,40	0,63
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		**17,17**	**11,88**	**98,18**	**660,19**	**0,34**	**21,00**	**20,50**	**0,00**	**125,53**	**403,60**	**103,80**	**9,71**

14 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44
94-11	Рассольник	250	2,80	4,30	16,00	115,00	0,10	12,00	0,80	0,00	43,00	113,00	30,00	1,30
234-11	Котлета рыбная с маслом сливочным	75/5	7,58	5,96	5,80	106,90	0,04	1,99	26,70	0,00	76,00	112,00	31,00	1,64
304-11	Рис отварной	130	2,69	5,32	21,92	141,00	0,05	4,40	12,75	0,00	21,50	36,25	23,08	0,60
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Кондитерское изделие мучное (вафля)	20	1,90	4,50	14,10	104,00	0,44	17,20	0,00	0,00	141,90	0,00	0,00	2,72
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		**20,59**	**24,17**	**118,97**	**769,75**	**0,78**	**98,53**	**40,25**	**0,00**	**345,76**	**380,00**	**140,26**	**9,06**

15 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
155-04	Суп с клецками	250	3,80	5,60	16,50	129,00	0,07	1,80	0,95	0,00	54,00	71,00	19,00	0,80
70-11, 71-11	Помидор свежий (или соленый)	30	0,33	0,05	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,00	5,25	7,80	6,00	0,27
ТК	Филе птицы, тушенное в соусе	50/50	9,78	5,90	3,30	112,60	0,05	0,07	16,90	0,00	18,00	22,80	28,00	1,13
309-11	Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,04	0,00	20,97	0,00	15,00	27,57	12,00	0,70
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		**26,05**	**18,87**	**101,13**	**684,20**	**0,38**	**80,42**	**58,82**	**0,00**	**258,43**	**321,17**	**121,00**	**7,63**

16 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	2,07	12,90	117,00	2,62	0,95	0,00	0,00	27,30	36,70	15,20	0,72
267-11	Шницель натуральный рубленный	75/5	8,25	12,10	7,16	172,00	0,04	0,17	22,40	0,00	21,57	94,40	27,89	1,40
302-11	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,40	3,82	25,25	153,00	0,11	0,00	0,00	0,00	11,10	89,60	31,50	1,03
ТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	60,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Кондитерское изделие мучное (вафля)	20	1,90	4,50	14,10	104,00	0,44	17,20	0,00	0,00	141,90	0,00	0,00	2,72
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО		**21,43**	**23,57**	**101,39**	**738,45**	**3,40**	**78,32**	**22,40**	**0,00**	**235,27**	**314,30**	**110,99**	**10,41**

17 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
99-11	Суп из овощей	250	1,60	4,90	9,10	95,20	0,07	10,30	0,00	0,00	34,80	49,30	20,70	0,77
211-11	Омлет с сыром	150/5	10,33	17,40	2,40	276,30	0,07	0,00	0,40	0,00	75,00	185,80	14,16	2,20
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		**20,87**	**27,23**	**71,23**	**691,85**	**0,35**	**81,89**	**24,80**	**0,00**	**297,92**	**455,30**	**94,60**	**7,53**

18 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
117-11	Суп с крупой и фрикадельками	25/250	0,57	0,40	1,70	29,20	0,01	0,75	0,00	0,00	22,60	12,50	5,50	0,20
222-11	Пудинг из творога с молоком сгущенным	140/20	10,20	12,06	19,76	230,80	0,09	0,36	73,20	0,00	140,70	184,60	25,20	0,98
15-2011	Сыр(полутвердый массовой долей жира 45-50%)порциями	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,10	0,21	63,00	0,00	30,00	180,00	16,50	0,21
378-11	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	61,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		**25,47**	**23,40**	**83,97**	**667,10**	**0,40**	**74,65**	**146,20**	**0,00**	**360,30**	**571,90**	**104,60**	**6,40**

19 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70-11, 71-11	Помидор свежий (или соленый)	30	0,33	0,05	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,00	5,25	7,80	6,00	0,27
109-04	Борщ	250	2,00	5,00	7,90	85,00	0,03	5,30	0,50	0,00	48,00	90,00	25,00	1,30
227-11	Рыба припущенная	90	7,13	5,70	9,90	118,50	0,05	0,53	12,15	0,00	40,50	91,50	15,00	0,74
ТК	Ризотто с овощами	100	2,69	5,32	21,92	141,00	0,05	4,40	12,75	0,00	21,50	36,25	23,08	0,60
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Кондитерское изделие мучное (печенье)	30	2,50	5,00	21,00	140,00								
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		**20,13**	**22,15**	**115,77**	**736,00**	**0,27**	**14,23**	**25,40**	**0,00**	**145,20**	**320,55**	**102,28**	**7,40**

20 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
145-04	Суп летний овощной	250	2,20	4,40	12,40	99,00	0,01	0,75	0,00	0,00	23,60	12,50	5,40	0,20
ТК	Запеканка с курагой со сметаной	140/15	13,85	16,62	27,23	351,92	0,08	0,70	97,50	0,00	273,12	321,92	39,81	0,97
15-2011	Сыр(полутвердый массовой долей жира 45-50%)порциями	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,10	0,21	63,00	0,00	30,00	180,00	16,50	0,21
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		**32,40**	**33,31**	**102,19**	**877,62**	**0,39**	**74,96**	**180,50**	**0,00**	**492,90**	**706,42**	**117,71**	**6,11**
	ВСЕГО за 20 дней		**485,86**	**495,80**	**1971,29**	**14437,57**	**15,21**	**1409,45**	**1237,52**	**59,00**	**4973,14**	**8342,48**	**2350,19**	**162,10**
	СРЕДНЯЯ		**24,29**	**24,79**	**98,56**	**721,88**	**0,76**	**70,47**	**61,88**	**2,95**	**248,66**	**417,12**	**117,51**	**8,10**