

«РАЗРАБОТАНО»

Муниципальное унитарное предприятие
«Комбинат школьного питания №1»
Муниципального образования
город Краснодар

Н.И.Альшева

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления
Федеральной Службы Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю

М.А. Потёмкина

Циклическое меню

для структурных подразделений МУП «КШП №1» МО город Краснодар
для учащихся с 6 по 11 класс

«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательного
учреждения

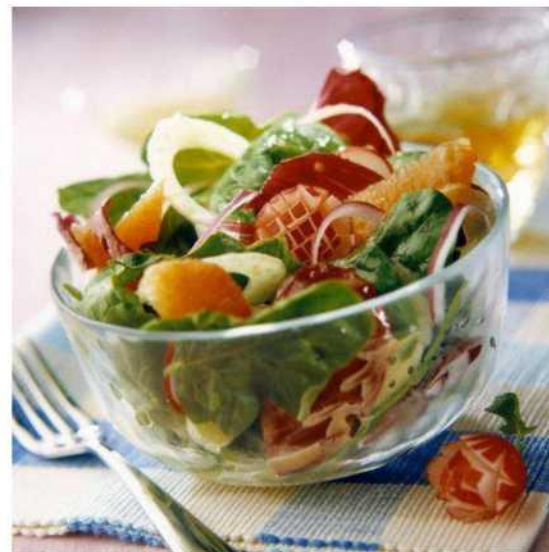


Директор МАОУ СОШ № 84

И.А. Устинова

И.А. Устинова

Краснодар
2020



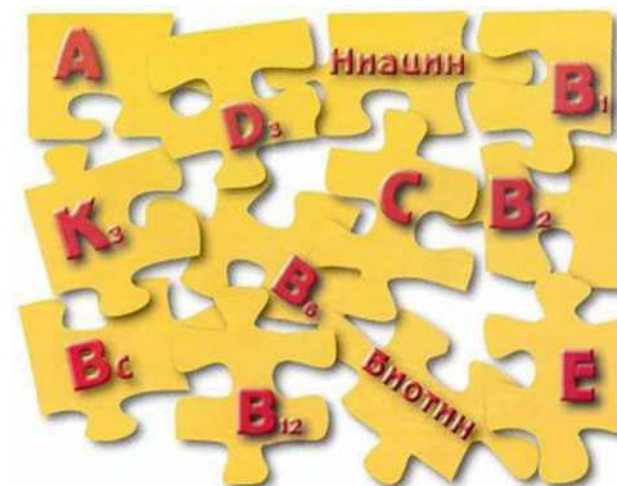
Введение

- 1. Варианты горячего питания для детей с 6 по 11 класс***
- 2. Варианты обедов для детей ОВЗ с 6 по 11 класс***
- 3. Варианты полдников для детей ОВЗ с 6 по 11 класс***

Приложение А

Приложение Б

Приложение В



ВВЕДЕНИЕ:

Сборник «Цикличное 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.

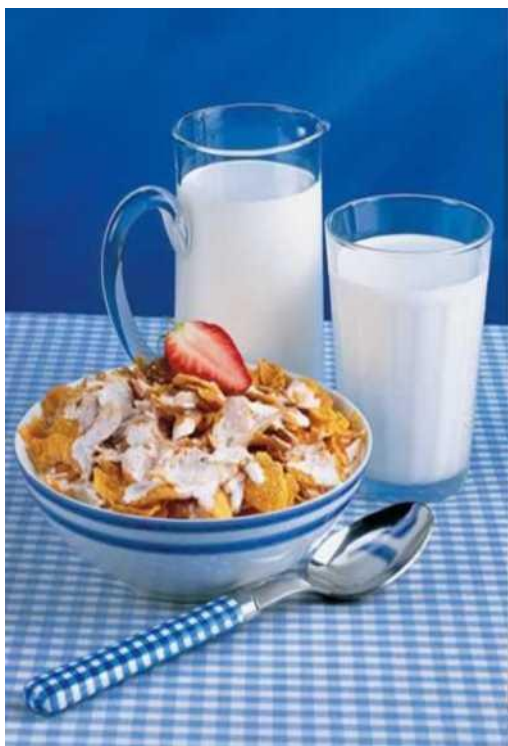
Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников.

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



Возрастная категория: 11 - 18 лет



<i>1 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	80	0,69	0,07	2,00	35,20	0,03	0,27	0,00	0,00	14,40	17,33	12,80	0,53
ТТК	Сосиска, запеченная с сыром	55/20	9,00	17,50	1,00	198,00	0,00	0,00	0,00	0,00	215,0	172,00	18,00	0,60
534-04	Капуста тушеная	105	2,60	4,70	8,20	87,20	0,25	18,0	0,00	0,00	59,00	42,00	21,00	0,90
389-11	Сок натуральный	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
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		18,80	23,60	71,25	595,80	0,44	22,2	0,00	0,00	326,00	342,53	94,60	6,95

<i>2 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
015-2011	Сыр (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	68,70	34,0	0,14	42,0	47,6	200,00	120,00	11,00	0,14
340-04	Омлет натуральный с маслом сливочным	155/10	16,01	22,10	3,10	349,00	0,09	0,00	0,53	0,00	95,80	237,39	18,10	2,77
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,07	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	82,8	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
338-11	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		28,26	29,16	78,07	776,00	34,2	92,1	42,5	47,6	367,00	486,49	94,00	8,01

3 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	100	1,08	6,09	3,43	85,00	0,04	22,1	0,00	0,00	33,40	24,50	18,36	0,88
293-11	Птица жареная	100	16,97	18,25	11,88	249,90	0,05	2,70	107	0,00	43,20	152,46	19,94	1,76
312-11	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,14	18,2	0,00	0,00	36,90	86,60	27,80	1,00
ТТК	Какао с молоком с витамином С	200/0,07	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	71,5	24,4	0,00	152,00	124,60	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		30,70	33,97	93,17	781,40	0,42	114	131	0,00	289,00	485,36	122,2	6,24

4 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	100	0,87	0,08	2,50	44,00	0,03	0,33	0,00	0,00	18,00	21,67	16,00	0,67
443-04	Плов из говядины с зеленью	50/100/2	16,20	15,90	28,30	262,00	0,10	4,60	0,90	0,00	22,00	207,30	36,00	2,20
ТТК	Кисель из свежих плодов с витамином С	200/0,07	0,13	0,04	24,50	117,00	0,01	72,1	0,00	0,00	14,30	8,30	3,90	0,07
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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
	Кондитерское изделие	30	3,00	10,50	15,15	166,50	0,03	0,00	6,00	0,00	105,00	93,00	21,00	0,45
	ИТОГО		25,71	27,85	110,30	780,10	0,31	77,1	6,90	0,00	183,00	427,47	111,7	5,51

5 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	100	0,87	0,08	2,50	44,00	0,03	0,33	0,00	0,00	18,00	21,67	16,00	0,67
ТТК	Биточек из говядины, запеченный с помидором под сырной корочкой	75	4,20	4,00	19,60	135,00	0,00	1,30	0,00	0,00	130,00	0,00	22,40	1,80
302-11	Каша рассыпчатая	120	3,80	3,60	24,70	146,00	0,07	0,00	0,00	0,00	31,40	131,50	19,00	0,69
ТТК	Компот из кураги с витамином С	200/0,07	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	70,6	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,0	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		15,76	9,66	128,98	700,90	0,30	87,2	0,00	0,00	259,00	288,77	123,3	9,06

6 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	100	1,08	6,09	3,43	85,00	0,04	22,1	0,00	0,00	33,40	24,50	18,36	0,88
223-11	Запеканка из творога с повидлом	150/30	13,86	17,28	29,85	346,20	0,08	0,73	101	0,00	284,00	334,80	41,40	1,01
ТТК	Какао с молоком с витамином С	200/0,07	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	71,5	24,4	0,00	152,00	124,60	21,34	0,48
	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
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		23,16	27,89	80,76	692,80	0,28	94,4	125	0,00	487,00	554,30	106,7	3,88

7 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
365	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	170/10	19,87	24,60	5,83	284,30	30,0	4,07	40,0	0,00	153	3,00	31,04	3,76
Сорокина	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,5	0,00	157	111,00	12,45	0,45
сб3-11	Кофейный напиток с витамином С	200/0,07	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	71,3	20,0	0,00	125	90,00	14,00	0,13
ТТК	Кондитерское изделие	20	2,00	7,00	10,10	111,00	0,02	0,00	4,00	0,00	70,0	62,00	14,00	0,30
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		34,75	42,98	71,61	770,00	30,2	75,5	115	0,00	521	328,00	93,49	6,00

8 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	80	0,86	4,87	2,74	68,00	0,03	17,7	0,00	0,00	26,7	19,60	14,69	0,70
230-11, 612-04	Рыба, жареная под маринадом	75/75	17,85	20,40	11,70	239,00	0,09	8,40	0,03	0,00	61,5	100,50	67,50	2,25
312-11	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,80	146,45	0,15	19,4	0,00	0,00	39,4	92,37	29,65	1,07
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,0	11,00	9,00	2,20
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	70,0	0,00	0,00	14,0	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,0	42,00	18,00	0,80
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,8	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		27,88	32,12	95,49	728,65	0,52	125	0,03	0,00	18	334,67	163,6	11,14

9 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	100	0,87	0,08	2,50	44,00	0,03	0,33	0,00	0,00	18,0	21,67	16,00	0,67
197-сорок.	Жаркое из птицы с зеленью	50/125/5	8,60	17,78	33,53	223,60	0,00	24,3	0,00	0,00	26,7	0,00	85,84	2,09
ТТК	Компот из фруктов сухих с витамином С	200/0,07	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	70,6	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
338-11	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,0	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		16,36	19,84	118,21	643,50	0,23	110	0,00	0,00	124,84	157,27	167,7	8,66

10 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	100	0,87	0,08	2,50	44,00	0,03	0,33	0,00	0,00	18,00	21,67	16,00	0,67
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
310-11	Картофель отварной	135	2,57	3,88	20,70	128,00	0,14	18,9	0,00	0,00	13,20	71,70	26,40	1,04
ТТК	Кисель из свежих плодов с витамином С	200/0,07	0,13	0,04	24,50	117,00	0,01	72,1	0,00	0,00	14,30	8,30	3,90	0,07
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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
	Кондитерское изделие	25	2,50	8,75	12,63	138,75	0,03	0,00	5,00	0,00	87,50	77,50	17,50	0,38
	ИТОГО		16,66	11,29	93,35	586,50	0,36	93,3	26,70	0,00	145,30	310,87	112,1	5,54

<i>11 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
448-04	Бифштекс говяжий рубленый	70	14,40	26,15	0,00	194,30	0,04	0,00	0,00	0,00	9,25	103,02	17,17	0,79
302-11	Каша рассыпчатая	110	4,63	3,30	28,42	162,25	0,09	0,00	0,00	0,00	17,60	116,60	25,12	1,97
ТТК	Кофейный напиток с витамином С	200/0,07	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	71,3	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Кондитерское изделие	20	2,00	7,00	10,10	111,00	0,02	0,00	4,00	0,00	70,00	62,00	14,00	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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	40,48	94,32	758,75	0,33	71,3	24,00	0,00	246,43	468,82	105,1	5,32

<i>12 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТК	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
243-11	Сарделька отварная	70	7,01	2,42	0,23	166,73	0,11	0,00	25,45	0,00	23,55	103,09	12,73	1,15
204-04	Картофель отварной с луком	155	3,26	7,44	25,89	187,55	0,16	21,7	0,00	0,00	15,13	82,31	30,23	1,19
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,07	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	72,8	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
338-11	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		17,26	11,60	101,08	712,58	0,48	103	25,45	0,00	110,67	314,50	107,8	7,44

<i>13 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
015-2011	Сыр (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	68,70	34,0	0,14	42,00	47,6	200,00	120,00	11,00	0,14
222-11	Пудинг из творога с повидлом	130/15	9,50	11,20	18,35	248,60	0,08	0,34	68,00	0,00	138,70	182,10	24,20	0,96
ТТК	Компот из фруктов сухих с витамином С	200/0,07	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	70,6	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
348-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		20,78	18,19	90,68	646,00	34,2	81,1	110,0	47,6	407,20	413,80	91,00	5,46

<i>14 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	95	1,02	5,78	3,25	80,75	0,04	21,0	0,00	0,00	31,74	23,28	17,44	0,83
431-04	Печень по -строгановски	50/30	8,90	10,90	3,12	156,00	0,16	6,76	4623	0,00	26,60	191,00	14,00	4,00
205-11	Макароны отварные с овощами	150	5,17	6,00	28,50	188,42	0,07	2,62	0,00	0,00	19,82	50,19	17,54	1,06
ТТК	Кофейный напиток с витамином С	200/0,07	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	71,3	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
338-11	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,0	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		23,58	27,08	97,48	749,07	0,46	113	4643	0,00	243,34	446,47	102,9	10,35

<i>15 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	100	1,08	6,09	3,43	85,00	0,04	22,1	0,00	0,00	33,41	24,50	18,36	0,88
377-04	Рыба жареная	70	10,22	9,24	2,80	136,22	0,06	1,39	34,72	0,00	22,83	122,39	17,49	0,42
305-11	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	60,60	19,00	0,51
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	70,0	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		20,73	21,28	100,22	687,02	0,37	101	34,72	0,00	109,25	327,49	104,8	8,49

<i>16 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
267-11	Шницель говяжий натуральный рубленый	75	12,90	24,30	6,17	199,80	0,12	0,00	29,70	0,00	11,85	135,60	20,97	2,48
302-11	Каша рассыпчатая	160	6,73	4,80	41,33	236,00	0,13	0,00	0,00	0,00	25,60	169,60	36,53	2,87
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,07	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	72,8	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
338-11	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		26,62	30,84	122,47	794,10	0,46	82,0	29,70	0,00	109,45	434,30	122,4	10,44

<i>1 7 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	70	0,75	4,26	2,40	59,50	0,03	15,5	0,00	0,00	23,39	17,15	12,85	0,61
ТТК	Оладьи из куриного филе	100	11,30	9,65	1,65	113,00	0,00	2,40	0,00	0,00	23,20	134,40	25,00	1,46
540-04	Рагу овощное	140	3,22	7,14	14,98	135,80	0,08	16,7	61,30	0,00	53,00	64,00	23,20	0,59
389-11	Сок натуральный	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
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		22,10	22,70	86,92	621,30	0,29	46,6	61,30	0,00	150,19	335,55	111,1	9,34

<i>18 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	100	1,43	8,12	4,57	113,33	0,05	29,5	0,00	0,00	44,55	32,67	24,48	1,17
379-04	Поджарка из рыбы	60/15	11,16	6,81	7,93	137,31	0,07	3,40	5,35	0,00	33,55	129,66	17,05	0,67
511-04	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,91	40,60	10,89	0,35
ТТК	Какао с молоком с витамином С	200/0,07	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	71,6	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		24,61	23,33	94,37	699,64	0,33	104	29,75	0,00	255,03	424,72	108,5	4,79

19 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	80	0,69	0,07	2,00	35,20	0,03	0,27	0,00	0,00	14,40	17,33	12,80	0,53
ТТК	Оладьи из филе трески	75/10	11,33	24,05	4,95	198,30	30,1	2,22	46,78	0,00	171,75	138,75	21,60	0,61
312-11	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,80	146,45	0,15	19,4	0,00	0,00	39,45	92,37	29,65	1,07
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,07	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	72,7	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		21,12	30,65	96,80	687,15	30,4	94,6	46,78	0,00	271,56	357,66	110,7	4,60

20 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	100	1,43	8,12	4,57	113,33	0,05	29,5	0,00	0,00	44,55	32,67	24,48	1,17
204-11	Макароны отварные с сыром	100	6,77	7,96	17,06	167,20	0,04	0,11	57,60	0,00	147,60	101,04	10,16	0,62
157-сор.	Ежики мясные	90	14,40	23,85	22,50	230,40	0,08	4,50	0,48	0,00	46,50	0,75	36,00	3,45
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	70,0	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		28,43	41,58	101,41	776,73	0,41	112	58,08	0,00	289,25	254,46	120,6	11,91

21 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	95	1,02	5,78	3,25	80,75	0,04	21,0	0,00	0,00	31,74	23,28	17,44	0,83
213-11	Омлет с жареным картофелем с маслом сливочным	180/5	9,28	16,78	18,92	225,60	0,16	5,60	235,4	0,00	89,33	223,06	30,66	2,75
ТТК	Кофейный напиток с витамином С	200/0,07	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	71,3	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
338-11	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,0	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		19,46	27,07	89,74	653,95	0,41	109	255,4	0,00	289,85	446,73	107,7	8,47

22 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	95	1,02	5,78	3,25	80,75	0,04	21,0	0,00	0,00	31,74	23,28	17,44	0,83
16-2011	Колбаса (порционно)	15	2,26	6,01	0,05	63,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	30,30	3,75	0,33
224-11	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	160/20	15,55	16,65	42,60	326,80	0,11	1,35	73,58	0,00	289,13	296,66	45,45	1,13
389-11	Сок натуральный	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
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		25,34	29,77	105,95	746,45	0,31	26,4	73,58	0,00	362,57	461,44	109,4	7,21

23 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	80	0,69	0,07	2,00	35,20	0,03	0,27	0,00	0,00	14,40	17,33	12,80	0,53
ТТК	Плов из филе птицы	75/150	15,60	12,08	34,20	268,40	0,17	7,28	58,50	0,00	56,21	223,65	60,68	2,46
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,07	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	72,7	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		22,12	13,55	104,25	610,80	0,34	80,2	58,50	0,00	116,57	350,18	120,1	5,38

24 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	100	0,87	0,08	2,50	44,00	0,03	0,33	0,00	0,00	18,00	21,67	16,00	0,67
ТТК	Биточек, запеченный под сырной корочкой	60	9,80	16,00	4,70	156,90	0,34	2,00	32,00	0,00	140,00	46,00	20,60	19,00
ТТК	Каша рассыпчатая с овощами	155	11,63	10,33	92,10	345,60	0,03	3,75	46,50	0,00	44,05	0,39	193,7	6,33
ТТК	Чай с молоком с витамином С	200/0,07	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	71,3	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
338-11	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,0	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		29,80	29,58	166,81	874,50	0,62	89,4	88,50	0,00	371,65	271,25	291,3	31,17

25 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	95	1,02	5,78	3,25	80,75	0,04	21,0	0,00	0,00	31,74	23,28	17,44	0,83
234-11	Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/5	4,75	3,80	6,60	79,00	0,03	0,35	8,10	0,00	27,00	61,00	10,00	0,49
312-11	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,80	146,45	0,15	19,4	0,00	0,00	39,45	92,37	29,65	1,07
ТТК	Кофейный напиток с витамином С	200/0,07	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	71,3	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		18,12	19,13	97,26	644,40	0,43	122	28,10	0,00	263,77	374,85	114,9	6,84

26 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
437-04	Гуляш из говядины	50/50	1,90	6,50	4,00	132,00	0,01	1,20	0,00	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00
203-11	Макароны отварные	150	6,57	6,34	30,46	199,09	0,05	0,00	28,64	0,00	12,14	37,36	8,59	0,85
ТТК	Компот из фруктов сухих с витамином С	200/0,07	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	70,6	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	ИТОГО		15,60	14,59	111,28	700,49	0,26	80,0	28,64	0,00	115,44	295,29	98,06	7,61

27 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
343-03	Запеканка творожная с курагой со сметаной	150/25	7,00	7,72	91,24	381,60	0,11	0,82	113,8	0,00	342,28	376,55	46,47	1,12
ТТК	Чай с сахаром и лимоном с витамином С	200/15/7 /0,07	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	72,8	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты свежие	150	0,55	0,55	13,36	64,09	0,04	13,6	0,00	0,00	21,82	15,00	12,27	3,00
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		11,12	9,11	144,71	626,79	0,23	87,3	113,8	0,00	393,29	457,95	83,14	5,84

28 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	100	1,43	8,12	4,57	113,33	0,05	29,5	0,00	0,00	44,55	32,67	24,48	1,17
243-11	Сосиска отварная	110	11,47	25,46	1,40	218,30	0,05	0,00	40,07	0,00	27,97	134,04	16,03	1,81
ТТК	Каша гречневая с овощами	165	6,60	1,16	46,20	206,25	0,23	11,5	35,53	0,00	41,25	204,16	97,35	3,85
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	70,0	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		25,01	36,06	101,62	766,08	0,55	111	75,60	0,00	151,57	482,07	180,6	11,74

29 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Рыба, запеченная	65	10,53	9,88	2,86	139,10	0,05	0,33	16,12	0,00	19,50	113,49	27,95	0,59
310-11	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23,00	142,22	0,16	21,0	0,00	0,00	14,67	79,67	29,33	1,16
ТТК	Кофейный напиток с витамином С	200/0,07	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	71,3	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Кондитерское изделие	20	2,00	7,00	10,10	111,00	0,02	0,00	4,00	0,00	70,00	62,00	14,00	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		24,07	25,22	91,76	683,52	0,41	92,6	40,12	0,00	253,75	442,36	120,1	4,29

30 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
338-11	Салат (по сезону)	90	0,97	5,48	3,08	76,50	0,03	19,9	0,00	0,00	30,07	22,05	16,53	0,79
427-марчук	Котлета "Полтавская"	75	9,20	13,50	8,19	204,00	0,06	0,27	33,60	0,00	32,36	141,60	32,36	2,10
513-04	Рис, припущенный с томатом	120	4,08	6,01	31,89	190,74	0,02	0,00	16,34	0,00	1,93	48,48	15,20	0,41
389-11	Сок натуральный	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
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		20,76	26,32	103,21	746,64	0,28	24,2	49,94	0,00	102,16	323,33	106,8	8,22

<i>31 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
015-2011	Сыр (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	68,70	34,0	0,14	42,00	47,6	200,00	120,00	11,00	0,14
365-04	Суфле творожное	155	13,90	15,81	21,70	142,60	0,07	1,96	71,92	0,00	158,10	208,63	30,59	1,05
ТТК	Чай с молоком с витамином С	150/50/0,07	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	71,3	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
338-1	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,0	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		26,00	24,18	84,26	515,60	34,2	85,4	123,9	47,6	524,10	513,43	96,99	5,92

<i>32 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
462 с694	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	105	9,80	11,80	10,50	239,40	0,15	0,70	68,80	0,00	93,80	116,46	20,10	29,60
216-04	Картофель тушеный	130	2,73	8,32	24,05	157,30	0,12	15,6	21,67	0,00	14,80	60,44	22,01	0,89
ТТК	Компот из фруктов сухих с витамином С	200/0,07	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	70,6	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	ИТОГО		19,66	21,87	111,37	766,10	0,47	95,1	90,47	0,00	188,30	317,80	111,3	35,25

33 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	80	0,86	4,87	2,74	68,00	0,03	17,7	0,00	0,00	26,73	19,60	14,69	0,70
541-04	Шницель говяжий	75	11,93	10,80	12,00	196,50	0,27	3,47	33,60	0,00	31,37	129,89	42,81	1,59
450-сорок	Рис отварной с овощами	100	2,40	9,00	23,00	181,00	0,03	1,80	13,70	0,00	12,40	41,90	19,00	0,50
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	70,0	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		21,10	26,40	96,99	720,70	0,58	102	47,30	0,00	124,30	313,59	128,3	9,91

34 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
015-2011	Сыр (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	68,70	34,0	0,14	42,00	47,6	200,00	120,00	11,00	0,14
ТТК	Запеканка из творога с фруктами и повидлом	130/20	12,60	13,00	15,86	163,50	0,09	0,65	93,50	0,00	281,60	309,00	37,60	0,89
ТТК	Кисель из свежих плодов с витамином С	200/0,07	0,13	0,04	24,50	117,00	0,01	72,1	0,00	0,00	14,30	8,30	3,90	0,07
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	Кондитерское изделие	25	2,50	8,75	12,63	138,75	0,03	0,00	5,00	0,00	87,50	77,50	17,50	0,38
	ИТОГО		25,33	28,33	87,89	654,85	34,2	72,9	140	47,6	603,60	593,60	99,20	3,16

35 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	100	0,87	0,08	2,50	44,00	0,03	0,33	0,00	0,00	18,00	21,67	16,00	0,67
229-11	Рыба, тушёная в томате	50/50	8,34	2,90	3,80	103,00	0,05	3,92	5,73	0,00	39,42	140,98	37,08	0,80
310-11	Картофель отварной	135	2,57	3,88	20,70	128,00	0,14	18,9	0,00	0,00	13,20	71,70	26,40	1,04
ТТК	Чай с молоком с витамином С	200/0,07	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	71,3	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
338-11	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,0	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		19,29	10,02	94,51	603,00	0,44	106	15,73	0,00	240,22	437,55	140,4	7,68

36 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	80	0,69	0,07	2,00	35,20	0,03	0,27	0,00	0,00	14,40	17,33	12,80	0,53
ТТК	Гречка "По-кубански"	50/100	13,90	7,80	59,80	288,60	0,03	1,40	0,05	59,0	43,20	86,82	7,08	2,30
389-11	Сок натуральный	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
	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
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	ИТОГО		19,73	8,89	111,90	551,60	0,18	5,67	0,05	59,0	89,20	188,55	53,48	7,15

<i>37 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	70	0,61	0,06	1,75	30,80	0,02	0,23	0,00	0,00	12,60	15,17	11,20	0,47
381-04	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	200	14,80	10,40	17,00	222,00	0,12	9,08	57,60	0,00	253,90	193,20	36,70	1,22
с63-11	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45
ТТК	Чай с сахаром и лимоном с витамином С	200/15/7/ 0,07	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	72,8	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	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
	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		27,02	19,87	93,43	683,50	0,34	92,2	109,1	0,00	475,10	423,57	102,9	6,66

<i>38 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
ТТК	Ризотто с овощами	125	3,36	6,65	27,40	176,25	0,06	5,50	15,94	0,00	26,88	45,31	28,85	0,75
451-04	Котлета говяжья	75	12,38	18,15	10,74	238,00	0,06	0,26	33,60	0,00	32,36	141,60	41,84	2,10
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,07	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	72,7	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
338-11	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		22,49	26,66	117,49	794,85	0,32	88,6	49,54	0,00	131,99	320,11	135,9	7,84

39 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	80	0,69	0,07	2,00	35,20	0,03	0,27	0,00	0,00	14,40	17,33	12,80	0,53
ТТК	Рыба, запеченная с помидором	65	10,80	7,30	1,55	123,30	0,04	3,76	23,10	0,00	204,00	19,20	39,20	0,53
312-11	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,15	0,13	16,9	0,00	0,00	34,51	80,83	25,95	0,93
389-11	Сок натуральный	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
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	ИТОГО		20,86	13,18	82,68	562,05	0,36	25,0	23,10	0,00	290,71	228,56	120,7	6,92

40 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	65	0,70	3,96	2,23	55,25	0,02	14,4	0,00	0,00	21,72	15,93	11,94	0,57
212-11	Омлет с колбасными изделиями	165	17,41	23,46	2,50	284,40	0,14	0,24	313,7	0,00	107,31	263,54	21,39	3,07
015-2011	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0,00	34,35	17,0	0,07	21,00	23,8	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК	Чай с сахаром с витамином С	200/15/0,07	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	70,0	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Кондитерское изделие	30	0,11	0,03	22,50	90,00	0,00	105,	0,00	0,00	16,65	4,20	2,10	0,42
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		24,35	30,95	67,13	643,10	17,2	189	334,7	23,8	271,78	408,47	64,33	5,77

41 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	95	0,82	0,08	2,38	41,80	0,03	0,32	0,00	0,00	17,10	20,58	15,20	0,63
245-11	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	11,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,00	33,58	124,92	19,81	1,98
302-11	Каша рассыпчатая	120	5,05	3,60	31,00	177,00	0,10	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	27,40	2,15
ТТК	Какао с молоком	200/0,07	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	71,5	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		26,90	20,76	94,59	709,00	0,36	72,2	41,30	0,00	245,90	494,50	118,5	7,36

42 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	90	0,97	5,48	3,08	76,50	0,03	19,9	0,00	0,00	30,07	22,05	16,53	0,79
296-сорок	Гуляш из мяса птицы	50/50	11,25	15,99	19,57	229,00	0,04	4,26	14,30	0,00	16,96	43,00	67,45	1,21
240-11	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	72,00	0,00	184,50	126,30	12,70	0,77
389-11	Сок натуральный	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
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		27,19	32,75	104,02	789,90	0,29	28,3	86,30	0,00	269,33	302,55	139,4	7,69

43 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Рыба, запеченная с овощами	120	12,60	42,30	186,20	276,00	0,05	2,20	29,30	0,00	177,00	69,80	60,00	3,40
304-11	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,90	216,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,40	62,90	16,90	0,54
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,07	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	92,8	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО		22,48	49,18	288,75	782,30	0,24	95,0	29,30	0,00	225,20	238,90	124,1	6,66

44 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	65	0,70	3,96	2,23	55,25	0,02	14,4	0,00	0,00	21,72	15,93	11,94	0,57
451-04	Биточек говяжий	75	11,88	12,90	9,92	183,40	0,05	0,00	30,00	0,00	9,62	127,32	22,95	2,03
522-04	Картофель жареный	135	3,71	12,83	29,76	249,41	0,19	19,4	0,00	0,00	20,81	97,54	36,23	1,35
ТТК	Чай с сахаром с витамином С	200/15/0,07	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	70,0	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Кондитерское изделие	30	3,00	10,50	15,15	166,50	0,03	0,00	6,00	0,00	105,00	93,00	21,00	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		24,87	41,53	111,90	905,16	0,43	103	36,00	0,00	192,05	433,78	128,3	6,79

45 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	95	0,82	0,08	2,38	41,80	0,03	0,32	0,00	0,00	17,10	20,58	15,20	0,63
ТТК	Нагетсы куриные	70	21,60	5,32	13,70	273,00	0,04	1,42	71,50	0,00	26,90	85,04	12,40	0,95
312-11	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,14	18,2	0,00	0,00	36,98	86,60	27,80	1,00
ТТК	Какао с молоком с витамином С	200/0,07	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	71,5	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		35,07	15,03	93,95	761,30	0,41	91,5	95,90	0,00	257,00	414,02	111,5	5,18

46 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
249-13	Рыба, запеченная в омлете	145	12,98	8,60	6,21	203,00	1,55	0,58	53,13	0,00	80,48	340,23	44,54	1,86
ТТк	Компот из фруктов сухих с витамином С	200/0,07	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	70,6	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	ИТОГО		19,79	10,02	75,19	534,80	1,73	71,4	53,13	0,00	147,38	472,33	106,5	4,86

47 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	90	0,97	5,48	3,08	76,50	0,03	19,9	0,00	0,00	30,07	22,05	16,53	0,79
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
389-11	Сок натуральный	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
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		20,88	14,16	79,33	539,40	0,30	29,7	0,00	0,00	93,97	309,65	95,73	9,01

48 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	80	0,86	4,87	2,74	68,00	0,03	17,7	0,00	0,00	26,73	19,60	14,69	0,70
173-11	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	215	6,00	10,85	42,95	204,80	0,06	0,96	54,80	0,00	130,67	0,60	36,46	0,60
219-11	Сырники из творога	75	10,10	11,20	25,30	179,50	0,06	0,49	22,05	0,00	150,80	168,00	19,30	0,40
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	70,0	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	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
	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		22,17	28,45	125,24	703,60	0,39	99,2	76,85	0,00	359,40	302,00	118,6	8,66

<i>49 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	65	0,70	3,96	2,23	55,25	0,02	14,4	0,00	0,00	21,72	15,93	11,94	0,57
ТТК	Котлета из филе птицы с маслом сливочным	100/5	17,85	8,27	13,13	149,80	0,05	1,16	17,85	0,00	38,46	36,75	29,53	1,48
540-04	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,50	0,09	17,9	65,68	0,00	56,79	68,57	24,86	0,63
ТТК	Чай с сахаром с витамином С	200/15/0,07	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	70,0	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Кондитерское изделие	30	3,00	10,50	15,15	166,50	0,03	0,00	6,00	0,00	105,00	93,00	21,00	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		30,58	31,73	101,40	767,65	0,33	10	89,53	0,00	256,86	314,25	123,5	5,53

<i>50 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	80	0,69	0,07	2,00	35,20	0,03	0,27	0,00	0,00	14,40	17,33	12,80	0,53
211-11	Омлет с сыром с маслом сливочным	175/10	21,16	24,78	3,02	311,60	0,12	0,38	429,8	0,00	309,62	369,70	25,90	3,26
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,07	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	72,7	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		27,69	26,26	73,07	654,00	0,30	73,3	429,7	0,00	369,98	496,24	85,35	6,18

51 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	70	0,61	0,06	1,75	30,80	0,02	0,23	0,00	0,00	12,60	15,17	11,20	0,47
ТТК	Филе птицы, тушеное в соусе	75/75	15,50	6,90	4,90	130,70	0,05	0,07	16,90	0,00	18,00	22,80	28,00	1,13
203-11	Макароны отварные	150	5,50	2,80	30,50	195,00	0,06	0,00	28,60	0,00	12,10	37,60	8,10	0,81
ТТК	Чай с сахаром и лимоном с витамином С	200/15/7/0,07	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	72,8	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		27,65	11,51	102,00	656,10	0,30	83,1	45,50	0,00	96,70	188,17	93,50	7,09

52 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	95	1,02	5,78	3,25	80,75	0,04	21,0	0,00	0,00	31,74	23,28	17,44	0,83
ТТК	Рыба, припущенная	55	16,40	5,50	0,28	116,00	0,03	0,27	24,50	0,00	16,50	92,48	23,60	0,50
312-11	Пюре картофельное	155	3,16	4,96	21,12	141,88	0,14	18,8	0,00	0,00	38,21	89,49	28,73	1,03
389-11	Сок натуральный	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
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		27,09	17,57	84,71	614,03	0,37	44,1	24,50	0,00	124,25	316,44	112,5	7,28

53 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
438-04	Азу из говядины	50/150	12,30	12,20	3,90	131,00	0,06	2,60	0,00	0,00	14,00	205,75	14,00	0,80
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,07	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	92,8	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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
338-11	Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,00	15,20	10,45	8,55	2,09
	ИТОГО		18,79	13,91	77,86	465,25	0,25	104	0,00	0,00	76,00	322,40	69,75	5,61

54 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	100	0,87	0,08	2,50	44,00	0,03	0,33	0,00	0,00	18,00	21,67	16,00	0,67
163-сор	Котлета "Здоровье" с маслом сливочным	75	9,14	13,04	7,63	185,77	0,03	0,00	23,08	0,00	7,40	97,94	17,65	1,56
540-04	Рагу овощное	125	2,88	6,38	13,38	121,25	0,07	14,9	54,73	0,00	47,32	57,14	20,71	0,53
ТТК	Чай с сахаром и лимоном с витамином С	200/15/7/0,07	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	72,8	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,0	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		18,96	21,29	89,33	655,32	0,31	99,1	77,81	0,00	128,32	290,45	101,5	7,65

55 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
208-11	Лапшевник с творогом	195/10	18,43	17,86	35,90	273,60	0,10	0,37	100,6	0,00	146,29	226,00	28,44	1,36
сб3-11	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,07	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	72,8	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	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
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		30,08	27,27	120,13	761,60	0,31	83,5	152,2	0,00	370,05	443,40	96,94	6,20

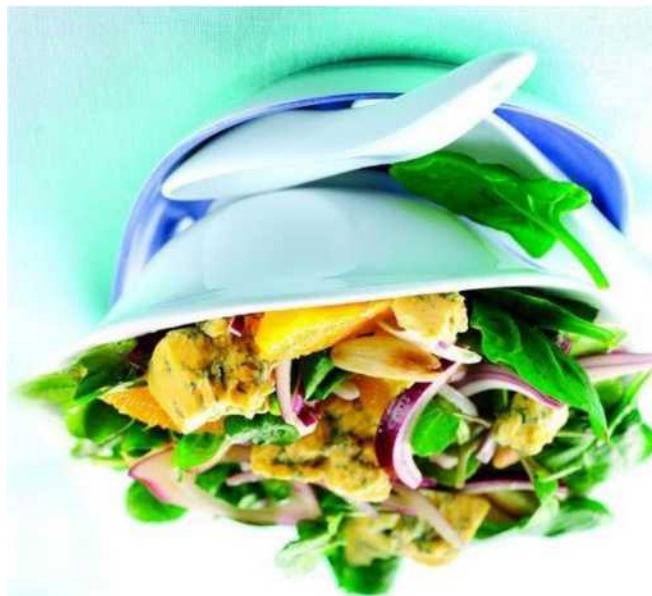
56 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	100	0,87	0,08	2,50	44,00	0,03	0,33	0,00	0,00	18,00	21,67	16,00	0,67
204-04	Картофель отварной с луком	130	2,73	6,24	21,71	157,30	0,13	18,2	0,00	0,00	12,69	69,03	25,35	1,00
234-11	Биточки рыбные с маслом сливочным	100/5	8,60	9,50	11,18	164,00	0,10	1,07	24,78	0,00	82,89	187,61	30,60	1,49
ТТК	Чай с сахаром и лимоном с витамином С	200/15/7/ 0,07	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	72,8	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО		18,64	17,97	110,04	711,90	0,46	112,	24,78	0,00	183,58	401,91	127,1	10,04

57 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	95	0,82	0,08	2,38	41,80	0,03	0,32	0,00	0,00	17,10	20,58	15,20	0,63
214-11	Омлет с морковью	150	13,80	25,50	5,02	205,00	0,10	1,05	321,7	0,00	103,20	234,20	28,00	2,80
сб3-11	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45
ТТК	Какао с молоком с витамином С	200/0,07	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	72,6	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	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		29,08	37,87	69,66	663,20	0,34	74,1	397,6	0,00	448,32	570,78	104,5	6,16

58 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТТК	Запеканка творожная с маком со сметаной	130/15	11,90	9,90	24,70	201,60	0,06	0,73	67,20	0,00	141,60	196,20	22,50	1,03
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,07	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	92,8	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
	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
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
338-11	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,00	15,20	10,45	8,55	2,09
	ИТОГО		17,02	11,30	88,71	488,25	0,21	103,	67,20	0,00	197,40	286,05	69,05	5,24

59 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	70	0,61	0,06	1,75	30,80	0,02	0,23	0,00	0,00	12,60	15,17	11,20	0,47
462-04	Тефтели из говядины, 2 вариант	90/30	18,40	18,60	17,47	206,98	0,07	0,40	36,00	0,00	25,33	90,67	18,00	0,75
ТТК	Каша гречневая с овощами	120	4,80	0,84	33,60	150,00	0,05	8,40	0,72	0,00	30,00	7,08	70,80	2,40
ТТК	Чай с сахаром и лимоном с витамином С	200/15/7/ 0,07	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	72,8	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		29,85	21,25	117,67	687,38	0,31	91,8	36,72	0,00	121,93	225,51	146,2	8,29

60 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
282-11	Оладьи из печени	100/5	17,78	21,56	7,28	212,90	0,15	50,1	7565	0,00	21,04	192,64	12,91	9,84
204-04	Картофель отварной с луком	140	2,94	6,72	23,38	169,40	0,14	19,6	0,00	0,00	13,66	74,34	27,30	1,08
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,07	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	72,7	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
338-11	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	18,00	0,80
	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		27,47	30,14	110,01	762,90	0,50	152	7565	0,00	107,47	400,18	105,4	15,91
	ВСЕГО		1414,45	1447,0	6123,5	41421	235	5188	16588	273	14720	22422	6855	490,8



JM 81'ЦШВШСИШМ1ЯСВЯ

9ЭВ11Иi_i_ оы 9 ® COO naxatar mrt/
flOtfago OfIHeIAI l4±HBlidBfl

Вариант № 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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	150	8,9	2,4	45,8	245	0,21	0,0	0,00	0	48	210	57	4,8
707-04	Сок натуральный	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>35,4</i>	<i>29,4</i>	<i>137,7</i>	<i>942</i>	<i>0,68</i>	<i>25,1</i>	<i>0,87</i>	<i>0</i>	<i>142</i>	<i>578</i>	<i>199</i>	<i>10,9</i>

Вариант № 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
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	75/75	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
631-04	Компот из ягод (по сезону)	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>41,1</i>	<i>21,6</i>	<i>134,3</i>	<i>873</i>	<i>0,52</i>	<i>85</i>	<i>1,75</i>	<i>0</i>	<i>247</i>	<i>643</i>	<i>231</i>	<i>8,5</i>

Вариант № 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК	Салат (по сезону)	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
640-04	Кисель из плодов или ягод (по сезону)	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		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	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	100	4,7	1,1	26,1	135	0,12	0,0	0,00	0	17	91	33	2,8
707-04	Сок натуральный	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		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
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
638-04	Компот из плодов или ягод сушеных	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>38,2</i>	<i>24,1</i>	<i>142,5</i>	<i>908</i>	<i>0,55</i>	<i>75,1</i>	<i>4,17</i>	<i>1,2</i>	<i>188</i>	<i>451</i>	<i>179</i>	<i>7,7</i>

Вариант № 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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
686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>39,0</i>	<i>19,6</i>	<i>131,7</i>	<i>866</i>	<i>0,64</i>	<i>35,6</i>	<i>2,69</i>	<i>0</i>	<i>111</i>	<i>495</i>	<i>163</i>	<i>7,4</i>

Вариант № 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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
631-04	Компот из плодов (по сезону)	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>30,0</i>	<i>21,0</i>	<i>115,0</i>	<i>753</i>	<i>0,51</i>	<i>35,8</i>	<i>4,86</i>	<i>0</i>	<i>203</i>	<i>488</i>	<i>200</i>	<i>6,2</i>

Вариант № 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
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	Г уляш 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	150	7,5	0,6	41,6	206	0,12	0,0	0,00	0	33	153	36	3,9
707-04	Сок натуральный	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>41,9</i>	<i>22,3</i>	<i>144,1</i>	<i>867</i>	<i>0,49</i>	<i>58,2</i>	<i>1,25</i>	<i>0</i>	<i>190</i>	<i>609</i>	<i>191</i>	<i>10,1</i>

Вариант № 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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
640-04	Кисель из плодов или ягод (по сезону)	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>30,6</i>	<i>34,9</i>	<i>103,3</i>	<i>856</i>	<i>0,62</i>	<i>64,2</i>	<i>9,08</i>	<i>0</i>	<i>154</i>	<i>617</i>	<i>162</i>	<i>12,5</i>

Вариант № 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
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
685-04	Чай с сахаром	200/15	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>39,8</i>	<i>19,2</i>	<i>102,4</i>	<i>718</i>	<i>0,35</i>	<i>42,6</i>	<i>3,62</i>	<i>0</i>	<i>177</i>	<i>423</i>	<i>159</i>	<i>6,8</i>

Вариант № 11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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
638-04	Компот из плодов или ягод сушеных	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>39,9</i>	<i>16,9</i>	<i>119,1</i>	<i>782</i>	<i>0,57</i>	<i>88,8</i>	<i>1,09</i>	<i>0</i>	<i>157</i>	<i>696</i>	<i>197</i>	<i>8,8</i>

Вариант № 12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
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	Овощи (по сезону)	75	0,8	7,7	7,1	98	0,05	2,9	5,07	0	38	47	23	0,5
534-04	Капуста тушеная	150	3,0	5,0	14,4	113	0,36	26	0,00	0	58	40	20	0,8
707-04	Сок натуральный	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>20,5</i>	<i>33,4</i>	<i>108,4</i>	<i>824</i>	<i>0,65</i>	<i>36,7</i>	<i>5,87</i>	<i>0</i>	<i>193</i>	<i>530</i>	<i>175</i>	<i>6,2</i>

Вариант № 13

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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	75/75	17,9	20,4	11,7	339	0,09	8,3	0,03	0	62	101	68	2,3
508-04	Каша рассыпчатая	100	5,0	0,4	27,7	137	0,08	0,0	0,00	0	22	102	24	2,6
631-04	Компот из плодов (по сезону)	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>34,6</i>	<i>29,7</i>	<i>134,4</i>	<i>966</i>	<i>0,43</i>	<i>22,2</i>	<i>0,78</i>	<i>0</i>	<i>181</i>	<i>479</i>	<i>219</i>	<i>10,5</i>

Вариант № 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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	75/150	24,8	17,7	42,6	426	0,15	2,3	1,65	0	44	225	44	2,0
640-04	Кисель из плодов или ягод (по сезону)	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>40,8</i>	<i>27,2</i>	<i>126,5</i>	<i>917</i>	<i>0,45</i>	<i>49,6</i>	<i>12,8</i>	<i>0</i>	<i>196</i>	<i>479</i>	<i>180</i>	<i>7,2</i>

Вариант № 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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
638-04	Компот из плодов или ягод сушеных	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
	<i>Итого:</i>	-	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		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
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 тушеная	150	3,0	5,0	14,4	113	0,36	26	0,00	0	58	40	20	0,8
685-04	Чай с сахаром	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
	<i>Итого:</i>	-	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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
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	150	8,9	2,4	45,8	245	0,21	0,0	0,00	0	48	210	57	4,8
707-04	Сок натуральный	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
	<i>Итого:</i>	-	45,5	22,6	134,2	916	056	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		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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
640-04	Кисель из плодов или ягод (по сезону)	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
	<i>Итого:</i>	-	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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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	150	5,1	0,6	33,2	162	0,09	0,0	0,00	0	32	170	50	0,9
638-04	Компот из плодов или ягод сушеных	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
	<i>Итого:</i>	-	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		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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
631-04	Компот из плодов (по сезону)	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
	<i>Итого:</i>	-	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		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
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
387-94	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)	150	8,9	2,4	45,8	245	0,21	0,0	0,00	0	48	210	57	4,8
686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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
	<i>Итого:</i>	-	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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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
707-04	Сок натуральный	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
	<i>Итого:</i>	-	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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	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
638-04	Кисель из плодов или ягод сушеных	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>32,3</i>	<i>10,8</i>	<i>134,1</i>	<i>794</i>	<i>0,44</i>	<i>66,5</i>	<i>1,06</i>	<i>0</i>	<i>254</i>	<i>424</i>	<i>186</i>	<i>7,5</i>

Вариант № 24

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
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
631-04	Компот из плодов (по сезону)	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>33,0</i>	<i>17,1</i>	<i>126,8</i>	<i>831</i>	<i>0,61</i>	<i>50</i>	<i>13,43</i>	<i>0</i>	<i>144</i>	<i>529</i>	<i>184</i>	<i>8,3</i>

Варианты меню полдников для детей ОВЗ с 6 по 11

Возрастная категория: 12-18 лет



Вариант № 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
413-07	Пицца Школьная	120	12,11	13,32	33,9	303,6	0,12	2,84	51,36	0	37,45	155	37,5	1,7
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	<i>13,11</i>	<i>13,32</i>	<i>54,1</i>	<i>405,2</i>	<i>0,14</i>	<i>6,84</i>	<i>51,36</i>	<i>0</i>	<i>51,45</i>	<i>169</i>	<i>45,5</i>	<i>4,5</i>

Вариант № 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
410-07	Ватрушка с творогом	75	8,8	2,6	30,3	180	0,08	0,04	35,42	0	52,92	93,96	22,5	0,94
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Кондитерское изделие	20	0,73	3,2	8,9	283	0	0	0	0	161	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	<i>15,33</i>	<i>10,8</i>	<i>47,2</i>	<i>523</i>	<i>0,16</i>	<i>1,44</i>	<i>75,42</i>	<i>0</i>	<i>453,92</i>	<i>273,96</i>	<i>50,5</i>	<i>1,14</i>

Вариант № 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
738-04	Пирожок печеный с вишней	100	6,1	5,3	45	253	0,15	8,4	8,25	0	38	114,91	34	1,4
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	<i>7,1</i>	<i>5,3</i>	<i>65,2</i>	<i>354,6</i>	<i>0,17</i>	<i>12,4</i>	<i>8,25</i>	<i>0</i>	<i>52</i>	<i>128,91</i>	<i>42</i>	<i>4,2</i>

Вариант № 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Пирожное песочная полоска	100	5,63	22,13	63	270	0,08	0,13	14	0	21,25	56,2	22,5	1,5
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кондитерское изделие	20	0,73	3,2	8,9	283	0	0	0	0	161	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	<i>11,76</i>	<i>29,53</i>	<i>89,9</i>	<i>673</i>	<i>0,08</i>	<i>0,13</i>	<i>14</i>	<i>0</i>	<i>182,25</i>	<i>56,2</i>	<i>22,5</i>	<i>1,5</i>

Вариант № 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
413-07	Пицца Школьная	120	12,11	13,32	33,9	303,6	0,12	2,84	51,36	0	37,45	155	37,5	1,7
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	<i>13,11</i>	<i>13,32</i>	<i>54,1</i>	<i>405,2</i>	<i>0,14</i>	<i>6,84</i>	<i>51,36</i>	<i>0</i>	<i>51,45</i>	<i>169</i>	<i>45,5</i>	<i>4,5</i>

Вариант № 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Рулет с изюмом	100	8	7,9	55,2	325	0	0	0	0	32	39	34	3
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кондитерское изделие	20	0,73	3,2	8,9	283	0	0	0	0	161	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	<i>13,4</i>	<i>12,1</i>	<i>73,2</i>	<i>445</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>32</i>	<i>39</i>	<i>34</i>	<i>3</i>

Вариант № 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
420-07, 26807	Котлета, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	0,1	0,03	6,15	0	28,67	112,66	39,78	1,87
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	<i>12,99</i>	<i>10,41</i>	<i>53,37</i>	<i>375,6</i>	<i>0,12</i>	<i>4,03</i>	<i>6,15</i>	<i>0</i>	<i>42,67</i>	<i>126,66</i>	<i>47,78</i>	<i>4,67</i>

Вариант № 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Рулет с маком	100	5	2	57	325	0	7	0	0	46	78	16	2
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	<i>10,4</i>	<i>6,2</i>	<i>75</i>	<i>445</i>	<i>0</i>	<i>7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>46</i>	<i>78</i>	<i>16</i>	<i>2</i>

Вариант № 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
86-99	Кекс Творожный	75	7,07	11,13	38,37	56,25	0,05	0,05	73,5	0	40,05	73,8	13,65	0,77
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	<i>12,87</i>	<i>16,13</i>	<i>46,37</i>	<i>116,25</i>	<i>0,13</i>	<i>1,45</i>	<i>113,5</i>	<i>0</i>	<i>280,05</i>	<i>253,8</i>	<i>41,65</i>	<i>0,97</i>

Вариант № 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Сочни с творогом	110	11,7	32,9	45,6	524	0	0,2	0	0	82	0	31	46,4
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	<i>17,5</i>	<i>37,9</i>	<i>53,6</i>	<i>584</i>	<i>0,08</i>	<i>1,6</i>	<i>40</i>	<i>0</i>	<i>322</i>	<i>180</i>	<i>59</i>	<i>46,6</i>

Вариант № 11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Булочка Сырная	100	11,9	16,4	41,6	366	0	0,7	0	0	219	0	39	64,2
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Кондитерское изделие	20	0,73	3,2	8,9	283	0	0	0	0	161	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	<i>12,9</i>	<i>16,4</i>	<i>61,8</i>	<i>467,6</i>	<i>0,02</i>	<i>4,7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>233</i>	<i>14</i>	<i>47</i>	<i>67</i>

Вариант № 12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Пирожное Нежность	110	12,892	20,46	34,199	368,94	0	2,75	0	0	79,42	0	16,61	7,81
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	<i>18,292</i>	<i>24,66</i>	<i>52,199</i>	<i>488,94</i>	<i>0</i>	<i>2,75</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>79,42</i>	<i>0</i>	<i>16,61</i>	<i>7,81</i>

Вариант № 13

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Хачапури имеретинские	100	17,16	18,43	48	363,4	0	0,36	0	0	38,6	0	2,6	1,55
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	<i>22,96</i>	<i>23,43</i>	<i>56</i>	<i>423,4</i>	<i>0,08</i>	<i>1,76</i>	<i>40</i>	<i>0</i>	<i>278,6</i>	<i>180</i>	<i>30,6</i>	<i>1,75</i>

Вариант № 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Пирожное Песочная полоска	100	4,5	17,7	50,4	377	0	0,1	0	0	17	0	18	1,2
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	<i>5,5</i>	<i>17,7</i>	<i>80,4</i>	<i>516,6</i>	<i>0,05</i>	<i>20,1</i>	<i>0,03</i>	<i>0</i>	<i>47</i>	<i>25</i>	<i>35</i>	<i>4,6</i>

Вариант № 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Клафути с плодами или ягодами	80	3,44	12,8	34,4	262,4		0,5	0	0	43	16	8	4,08
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	<i>9,24</i>	<i>17,8</i>	<i>42,4</i>	<i>322,4</i>	<i>0,08</i>	<i>1,9</i>	<i>40</i>	<i>0</i>	<i>283</i>	<i>196</i>	<i>36</i>	<i>4,28</i>

Вариант № 16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Сочни с творогом	110	11,7	32,9	45,6	524	0	0,2	0	0	82	0	31	46,4
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	<i>17,1</i>	<i>37,1</i>	<i>63,6</i>	<i>644</i>	<i>0</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>82</i>	<i>0</i>	<i>31</i>	<i>46,4</i>

Вариант № 17

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
420-07, 26807	Котлета, запечённая в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	0,1	0,03	6,15	0	28,67	112,66	39,78	1,18
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	<i>12,99</i>	<i>10,41</i>	<i>53,37</i>	<i>375,6</i>	<i>0,12</i>	<i>4,03</i>	<i>6,15</i>	<i>0</i>	<i>42,67</i>	<i>126,66</i>	<i>47,78</i>	<i>3,98</i>

Вариант № 18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Булочка Сырная	100	11,9	16,4	41,6	366	0	0,7	0	0	219	0	39	64,2
386-11	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кондитерское изделие	20	0,73	3,2	8,9	283	0	0	0	0	161	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	<i>18,03</i>	<i>23,8</i>	<i>68,5</i>	<i>769</i>	<i>0</i>	<i>0,7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>380</i>	<i>0</i>	<i>39</i>	<i>64,2</i>

Вариант № 19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
479-03	Булочка Абрикосинка	75	6,3	9,45	47,1	295,5	0	0,57	0	0	43,8	0	22,5	1,2
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	7,3	9,45	77,1	435,1	0,05	20,57	0,03	0	73,8	25	39,5	4,6

Вариант № 20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
410-07	Ватрушка с творогом	75	8,8	2,6	30,3	180	0,08	0,04	35,42	0	52,92	93,96	22,5	0,94
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	14,6	7,6	38,3	240	0,16	1,44	75,42	0	292,92	273,96	50,5	1,14

Вариант № 21

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник,													
87-99	Кекс творожный с изюмом	75	7,07	11,13	38,37	349,3	0,05	0,05	73,5	0	40,05	73,8	13,65	0,77
386-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого:	-	8,07	11,13	58,57	450,9	0,07	4,05	73,5	0	54,05	87,8	21,65	3,57

Вариант № 22

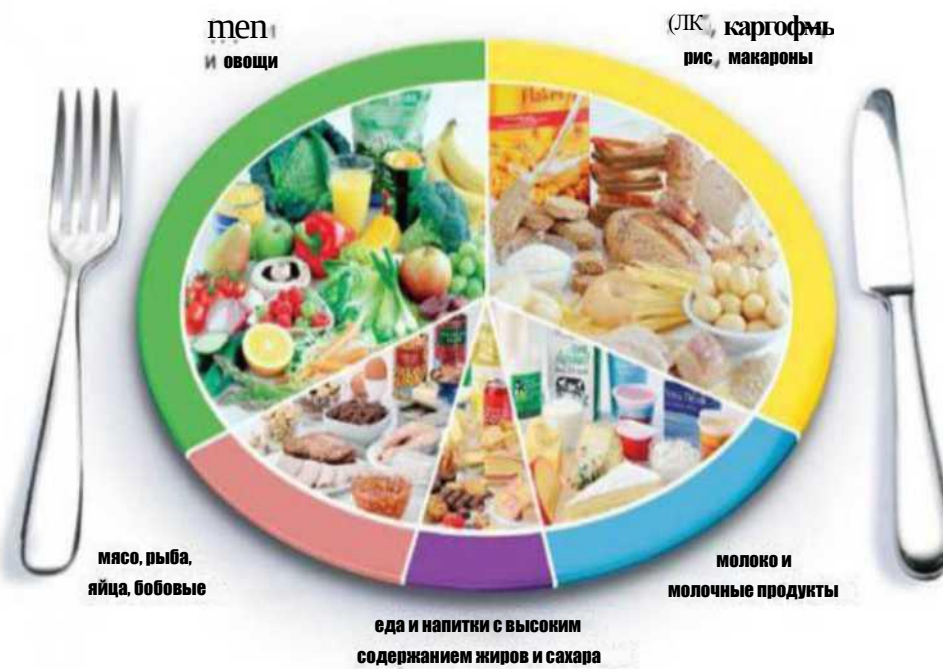
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник,													
ТТК	Рулет с маком	100	5	2	57	325	0	7	0	0	46	78	16	2
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
ТТК	Кондитерское изделие	25	0,91	4	11	353,7	0	0	0	0	201	0	0	0
	Итого:	-	11,31	10,2	86	798,7	0	7	0	0	247	78	16	2

Вариант № 23

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Пирожное Нежность	110	12,892	20,46	34,199	368,94	0	2,75	0	0	79,42	0	16,61	7,81
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	<i>13,892</i>	<i>20,46</i>	<i>54,399</i>	<i>470,54</i>	<i>0,02</i>	<i>6,75</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>93,42</i>	<i>14</i>	<i>24,61</i>	<i>10,61</i>

Вариант № 24

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Хачапури имеретинские	100	17,16	18,43	48	363,4	0	0,36	0	0	38,6	0	2,6	1,55
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	<i>22,96</i>	<i>23,43</i>	<i>56</i>	<i>423,4</i>	<i>0,08</i>	<i>1,76</i>	<i>40</i>	<i>0</i>	<i>278,6</i>	<i>180</i>	<i>30,6</i>	<i>1,75</i>
	<i>ИТОГО</i>		<i>323</i>	<i>409</i>	<i>1461</i>	<i>11153</i>	<i>1,75</i>	<i>119</i>	<i>635</i>	<i>0</i>	<i>3979</i>	<i>2675</i>	<i>870</i>	<i>297</i>



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).

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

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	
Г овядина I категории	15	2,8	2,1	0,0	
Г овядина II категории	15	3,0	1,2	0,0	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	0,0	
Замена мяса (по белку)					
Г овядина I категории	100	18,6	14,0	0,0	
Г овядина 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	
Г овядина I категории	85	15,8	11,9	0,0	Масло -11 г
Г овядина 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	
Г овядина I категории	90	16,7	12,6	0,0	Масло -3 г
Г овядина 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	
Г овядина I категории	30	5,6	4,2	0,0	
Г овядина II категории	25	5,0	2,1	0,0	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	0,0	

Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ 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

Таблица расхода сырья на осенне-зимний период года

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2011.-544с.
3. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов 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).

Витаминизация третьих блюд
проводится ежедневно!!!

