

СОГ ЛАСОВАНО

МОБУ Липовецкая СОШ №1

Директор

/Дарина М.Н./

Ходакова А.В.

Пискинское меню для организации питания в общеобразовательных учреждениях 5-11 классы (ОВЗ, дети лиц принимавшие участие в СВО)

Постановление № 600-п от 13.06.2023 г.

Первая неделя

Понедельник

Возрастная категория: 11-18 лет (зима-весна)

№ рецепта Прием пищи, наименование блюда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		(г)	Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

## ЗАВТРАК

ТК№185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	255	6,14	7,5	29,34	210	0,225	0	0	25	0,91	34,125	174,76	57,5	1,95
ТК№15	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№15	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТК№13	Масло сливочное (норшима)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
НР№75	Сыр (норшима)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	0,02	24	9,1	3,46	1,56
ТТК№368	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>13,24</b>	<b>19,89</b>	<b>77,44</b>	<b>487,6</b>	<b>2,945</b>	<b>15,7</b>	<b>28,26</b>	<b>1,69</b>	<b>104,175</b>	<b>293,46</b>	<b>98,46</b>	<b>8,01</b>	<b>8,01</b>
	Молоко или км продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	0	242	180	28	0,2
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>	

## ОБЕД

ТК№8	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,08	9,016	91,66	0,03	32,45	0	2,32	37,36	27,62	15,16	0,08
ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,115	16,59	120,75	0,875	7,54	0	2,395	26,45	61	25,9	0,975
ТК№136	Котлета из курицы/ соус красный основной	90/30	6,12	14,67	88,8	189	0,05	0	20	0,5	30	80	11	1,5
ТК№227	Макаронны отварные	180	7,79	5,28	47,99	279,59	0,096	0	50,4	1,19	19,19	72	11,99	1,68
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
ТК№15	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№15	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23,51</b>	<b>31,005</b>	<b>170,766</b>	<b>963,7</b>	<b>1,211</b>	<b>40,39</b>	<b>70,4</b>	<b>7,005</b>	<b>165,07</b>	<b>301,08</b>	<b>98,3</b>	<b>7,415</b>

## Вторник



№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций	(г)	Б	Ж	У	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

**ЗАВТРАК**

ТК№293	Пельмени отварные со сливочным маслом	210	22,05	9,53	39,9	331,8	0,0105	0	22,05	1,05	32,55	171,5	44,1	2,1			
ТК№13	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0			
НК№75	Сыр (порциями)	20	4,46	5,9	0	71,6	0	0	5,2	0	17,62	100	6,4	0,2			
ТК№15	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76			
ТК№15	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78			
ТК№302	Чай с сахаром	250	0,25	0	13,75	55	0	0,38	0	0,025	13,75	3,48	1,8	0,38			
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>31,34</b>	<b>24,37</b>	<b>60,43</b>	<b>662,2</b>	<b>0,1305</b>	<b>0,38</b>	<b>27,65</b>	<b>1,275</b>	<b>80,36</b>	<b>319,98</b>	<b>74,9</b>	<b>4,22</b>			
	Молоко или км продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	24,2	180	28	0,2			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>			

**ОБЕД**

ТТК25	Салат из свежесы с растительным маслом	100	1,67	6,083	8,33	115	0,03	9,5	0	2,73	30	33,33	18,33	0,116			
ТК№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,26	16,33	134,75	0,11	5,81	0	1,1415	24,6	66,65	27	1,083			
ТК№246	Рыба припущенная	95	13	5	3	197	0,07	2	11	1	51	142,9	25	0,52			
ТК№318	Картофель отварной с маслом	180	4,8	7,2	37,2	227,76	0,24	33,59	0	0,33	23,99	127,2	45,59	1,85			
ТК№15	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95			
ТК№15	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98			
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32			
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>30,86</b>	<b>24,503</b>	<b>106,66</b>	<b>828,21</b>	<b>0,61</b>	<b>58,9</b>	<b>11</b>	<b>5,6715</b>	<b>164,84</b>	<b>302,18</b>	<b>148,17</b>	<b>5,819</b>			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>			

**СРЕДА**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций	(г)	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					

**ЗАВТРАК**

ТК№207	Макаронны отварные с маслом и сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	72	1,25	106	122,4	32,1	1,51			
ТК№13	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,4	0,24	0,3	0	0			
ТК№15	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76			
ТК№15	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78			
ТК№306	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,6	0,053	1,6	24	0,01	152,93	126,66	22,27	30,24			
ТТК№368	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,52	0,39	13,39	59,8	0,039	6,5	0	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99			



Итого за прием пищи:	600	20,47	23,24	88,55	646,2	0,282	8,24	96,97	2,57	300,07	315,16	92,57	36,28
Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

ОБЕД

ТК№19	Салат из соевых орудов с луком	100	0,51	3,064	2,6	59,8	0,023	5,55	0	2,32	6,62	28,25	13,44	0,62
ТК№87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,34	167,25	0,01	9,11	15	0,88	45,3	176,525	47,35	1,265
ТК№18	Печень по-строгановски	90	11	9,08	6,2	141,7	0	7	74,9	5,35	24,99	204,9	15,83	4,25
ТК№313	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,2	46,36	292,5	0,25	0	25,2	0,72	17,784	244,7	18,99	5,47
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3
	Итого за прием пищи:	900	36,23	21,604	113	874,95	0,443	21,69	115,1	9,57	125,944	702,155	125,3	13,835
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

Четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			

ЗАВТРАК

ТК№185	Каша рисовая молочная жидкая	255	2,71	4,86	28,125	167,5	0,025	0	25	0,215	34,125	174,76	57,5	1,95
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№1,3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТК№302	Чай с сахаром	250	0,25	0	13,75	55	0	0,38	0	0,025	13,75	3,48	1,8	0,38
	Итого за прием пищи:	585	9,86	16,51	48,655	426,3	0,145	0,38	28,57	0,74	73,125	273,54	85,1	3,97
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

ОБЕД

ТК №41	Салат из моркови	100	1,25	0,1	11,23	52,3	0,58	4,8	0	0,38	26,06	52,8	26,48	0,68
ТК№58	Борщ	250	2	5,4	12,8	111	0	7,15	0	2,375	37,5	35	19,25	0,977
ТК№282	Котлета,биточки,линпелет рубленые	90	13,38	9,9	13,095	194,63	0,09	0	1,33	25,88	15,75	131,06	25,99	1,33
ТК№321	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0	21,79	30,6	0,216	4,77	104,4	33,3	44,38
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
	Итого за прием пищи:	900	26,11	22,02	103,455	730,33	0,83	36,44	31,93	29,251	128,33	377,36	136,73	50,857



Пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)					ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																					
ТК№230	Вареники с творогом (полуфабрикат)	200	33,48	16,4	32,74	412	0,14	0,82	112	0,82	0,82	283	410,6	49,4	1,48						
ТК№367	Сыр молочный	50	0,8	6,7	2,49	73,4	0,001	0,0375	42,75	0,134	0,134	24,13	18,46	3,15	0,08						
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	0,3	9,2	30	13,2	0,76						
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	0,1	7	15	9,4	0,78						
ТК№1,3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,1	0,24	0,3	0	0						
ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,6	16	98,8	0,02	0,3	20	0	0	59,1	45,3	15,44	0,87						
ТТК№368	Фрукты свежие(яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86						
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>42,23</b>	<b>35,14</b>	<b>90,03</b>	<b>849,1</b>	<b>2,881</b>	<b>14,1575</b>	<b>175,98</b>	<b>1,714</b>	<b>1,714</b>	<b>403,47</b>	<b>533,96</b>	<b>102,29</b>	<b>6,83</b>						
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	0	242	180	28	0,2						

ОБЕД

ТК№47	Винегрет	100	1,366	6,16	8,44	94,8	0,055	10,25	0	2,79,5	23,2	44,97	20,75	0,85
ТК№82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,15	104,75	0,11	8,25	0	1,415	24,6	66,69	27	1,075
ТК№376	Рагу из птицы	200	14,76	15	29,76	300	0,048	0	18	0,72	24	104,4	33,6	0,852
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>24,856</b>	<b>24,86</b>	<b>87,87</b>	<b>782,25</b>	<b>0,373</b>	<b>18,9</b>	<b>18</b>	<b>282,235</b>	<b>123,87</b>	<b>276,52</b>	<b>115,6</b>	<b>5,957</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)					ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	Ж	У	Б1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe							
<b>ЗАВТРАК</b>																					
ТК№185	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	255	6,14	7,5	29,34	210	0,225	0	25	0,912	34,125	174,76	5	1,95							
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76							
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78							



ТК№1.3	Масло сливочное (порошки)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порошки)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с лимоном	250	0,25	0	11,63	47,5	0	3,375	0	0,025	30	11,38	4,33	1,95
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>13,29</b>	<b>19,39</b>	<b>67,07</b>	<b>497,1</b>	<b>0,345</b>	<b>3,375</b>	<b>28,57</b>	<b>1,337</b>	<b>89,375</b>	<b>281,44</b>	<b>35,13</b>	<b>5,54</b>
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

**ОБЕД**

ТК№52	Икра овощная	100	0,9	4,7	5,92	69,6	0,016	5,52	0	2,38	18,15	23,88	13,18	0,63
ТК№147	Свекольник	250	1,225	4,95	28,25	90,825	0,375	10,375	0	2,375	41,84	34,7	35,1	1,675
ТК№349	Тертые мясные в соусе	90	8	10	8	170	0,03	0	17	0,3	27	78	10	4,5
ТК№321	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0	21,79	30,6	0,216	4,77	104,4	33,3	44,38
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,3	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>19,845</b>	<b>26,27</b>	<b>75,07</b>	<b>777,625</b>	<b>0,581</b>	<b>38,085</b>	<b>47,6</b>	<b>5,871</b>	<b>143,83</b>	<b>301,44</b>	<b>125,83</b>	<b>54,365</b>
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

**Вторник**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса			Пищевые вещества (г)	ЭЦл ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций	Б	Ж			У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				

**ЗАВТРАК**

ТК№138	Вареники с картофелем и сливочным маслом	220	8,96	16,13	53,198	408,57	0,25	10,8	18,75	2,37	44	144,57	51,33	245
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТК№1.3	Масло сливочное (порошки)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порошки)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с сахаром	250	0,25	0	13,75	55	0	0,38	0	0,025	13,75	3,48	1,8	0,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,11</b>	<b>28,02</b>	<b>93,048</b>	<b>703,17</b>	<b>0,37</b>	<b>11,18</b>	<b>22,32</b>	<b>2,895</b>	<b>82,76</b>	<b>243,35</b>	<b>78,93</b>	<b>247,02</b>
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

**ОБЕД**

ТК№59	Салат витаминный	100	3,16	7,33	18,16	85	0,08	55,16	1,116	0,4	81,66	78,33	26,6	1
ТК№80	Суп картофельный с крутой пречневой	250	1,97	2,73	14,56	90,75	1,3	8,25	0	1,255	23,05	62,55	25	5,88
ТК№247	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,62	4,33	2,48	83,25	0,056	2,205	4,5	2,61	24,86	132,98	26,44	0,53







Четверг

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порций (г)			Пищевые вещества (г)			ЭД, ккал	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТК№185	Каша рисовая молочная жидкая	255	2,71	4,86	280,14	167,5	0,025	0	25	0,21	34,12	174,76	57,5	1,95						
ТК№15	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76						
ТК№15	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78						
ТК№13	Масло сливочное (попциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0						
НК№75	Сыр (попциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1						
ТК№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3						
ТТК№368	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86						
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>9,81</b>	<b>17,25</b>	<b>329,94</b>	<b>512,2</b>	<b>2,745</b>	<b>13,03</b>	<b>28,83</b>	<b>0,73</b>	<b>91,17</b>	<b>287,14</b>	<b>96,44</b>	<b>6,75</b>						
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	24,2	180	28	0,2						
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<b>ОБЕД</b>																				
ТК№47	Винегрет	100	1,366	6,16	8,44	94,8	0,055	10,25	0	279,5	23,2	44,97	20,75	0,85						
ТК№66	Ци из свежей капусты	250	1,7	4,825	6,69	78	0,125	2	0	2,375	50,225	44	18,25	0,625						
ТК№304	Плов из пшцы	210	20,3	17	35,69	377	0,6	1,01	48	0,62	41,18	199,3	47,5	2,19						
ТК№15	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95						
ТК№15	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98						
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32						
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>29,266</b>	<b>28,445</b>	<b>68,47</b>	<b>676</b>	<b>0,94</b>	<b>21,26</b>	<b>48</b>	<b>282,965</b>	<b>149,855</b>	<b>363,27</b>	<b>118,75</b>	<b>5,915</b>						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						

Пятница

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порций (г)			Пищевые вещества (г)			ЭД, ккал	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1 <th>С <th>А <th>Е <th>Са <th>Р <th>Мг <th>Fe </th></th></th></th></th></th></th>	С <th>А <th>Е <th>Са <th>Р <th>Мг <th>Fe </th></th></th></th></th></th>	А <th>Е <th>Са <th>Р <th>Мг <th>Fe </th></th></th></th></th>	Е <th>Са <th>Р <th>Мг <th>Fe </th></th></th></th>	Са <th>Р <th>Мг <th>Fe </th></th></th>	Р <th>Мг <th>Fe </th></th>	Мг <th>Fe </th>	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТК№52	Икра овощная	100	0,9	4,7	5,92	69,6	0,016	5,52	0	2,38	18,15	23,73	13,18	0,63						
ТК№207	Макаронь отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	72	1,25	106	122,4	32,1	1,51						
ТК№13	Масло сливочное (попциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0						

ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,057	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТКС№306	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,6	0,053	1,6	24	0,01	152,93	126,66	22,27	30,24
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20,85</b>	<b>27,55</b>	<b>61,76</b>	<b>656</b>	<b>0,259</b>	<b>7,26</b>	<b>96,457</b>	<b>4,14</b>	<b>293,28</b>	<b>318,09</b>	<b>90,15</b>	<b>33,92</b>
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
		(г)	Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>ОБЕД</b>														
ТКС№19	Салат из соевых стручков с луком	100	0,51	3,064	2,6	59,8	0,023	5,55	0	2,32	6,62	28,25	13,44	0,62
ТКС№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,26	16,33	134,75	0,11	5,81	0	1,1415	24,6	66,65	27	1,083
ТКС№276	Жаркое по-юмашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	0,92	31,1	337	65,7	4,03
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТКС№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>39,57</b>	<b>16,654</b>	<b>73,4</b>	<b>742,25</b>	<b>0,503</b>	<b>20,73</b>	<b>24</b>	<b>4,9815</b>	<b>114,39</b>	<b>492,36</b>	<b>140,39</b>	<b>8,913</b>
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe