

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор **ОАО «Комбинат Питания»**

«КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»

ОГРН 1721370017498

ИНН 4300062276

«**М.М. Зиновьева**»

«**С.И. Биушкин**»

«**28**»

«**август**»

**2023** г.



Специализированное меню для обучающихся, требующих индивидуального подхода в организации питания (сахарный диабет)

**Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	6,10	38,60	0,06	1,59	24,40	0,15	151,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>17,53</b>	<b>21,43</b>	<b>78,82</b>	<b>548,13</b>	<b>0,24</b>	<b>16,64</b>	<b>115,47</b>	<b>0,25</b>	<b>359,62</b>	<b>340,59</b>	<b>68,31</b>	<b>6,43</b>

**Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,04	8,25	0,00	0,00	19,00	33,92	16,04	0,74
82	Борщ с капустой и картофелем без сахара	250	1,80	4,92	8,44	93,78	0,05	10,65	0,00	0,00	49,66	0,00	26,13	1,22
4.6.	Каша гречневая с птицей	250	18,13	17,75	47,50	422,25	0,13	7,00	8,38	0,00	54,77	297,00	68,00	2,42
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	0,20	2,00	0,00	2,83	0,00	0,00	13,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	1,10	49,40	229,90	0,17	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>26,62</b>	<b>29,87</b>	<b>109,19</b>	<b>818,63</b>	<b>0,39</b>	<b>28,73</b>	<b>8,38</b>	<b>0,00</b>	<b>171,62</b>	<b>493,32</b>	<b>159,57</b>	<b>8,64</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1500</b>	<b>44,15</b>	<b>51,30</b>	<b>188,01</b>	<b>1366,75</b>	<b>0,63</b>	<b>45,37</b>	<b>123,85</b>	<b>0,25</b>	<b>531,24</b>	<b>833,91</b>	<b>227,88</b>	<b>15,07</b>



**Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
143	Овощное рагу с мясом	240	14,51	15,90	24,37	298,31	0,08	9,98	35,71	0,67	27,53	71,98	32,41	1,32
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
ПР	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
		<b>550</b>	<b>24,45</b>	<b>24,35</b>	<b>65,32</b>	<b>578,17</b>	<b>0,21</b>	<b>10,70</b>	<b>155,21</b>	<b>0,67</b>	<b>85,93</b>	<b>240,88</b>	<b>61,91</b>	<b>4,46</b>

**Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

46	Салат из белокачанной капусты с яблоками без сахара	100	0,12	5,10	6,18	70,15	0,03	16,87	0,00	0,00	33,34	29,35	16,00	0,97
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
260	Гуляш	120	13,00	16,51	5,00	201,25	0,07	1,19	0,05	0,00	20,10	119,23	17,47	1,06
303	Каша вязкая ячневая	200	4,32	5,63	27,76	179,00	0,09	0,00	0,00	0,00	35,76	148,30	21,32	0,78
348	Компот из изюма без сахара	200	0,35	0,08	14,88	62,35	0,02	0,00	0,00	0,00	19,87	19,36	8,12	0,41
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	1,10	49,40	229,90	0,17	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>25,35</b>	<b>31,13</b>	<b>115,33</b>	<b>828,40</b>	<b>0,47</b>	<b>26,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>170,77</b>	<b>530,22</b>	<b>132,69</b>	<b>7,99</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1520</b>	<b>49,80</b>	<b>55,48</b>	<b>180,65</b>	<b>1406,57</b>	<b>0,68</b>	<b>37,01</b>	<b>155,26</b>	<b>0,67</b>	<b>256,70</b>	<b>771,10</b>	<b>194,60</b>	<b>12,45</b>



**Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
348	Рыба в яйце запеченная	120	20,34	9,84	3,72	184,80	0,01	2,04	8,16	0,00	36,48	278,16	38,34	0,72
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,00	1,70	8,90	0,00	2,64	0,90	0,00	9,00	11,00	6,00	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>28,89</b>	<b>17,00</b>	<b>64,81</b>	<b>528,74</b>	<b>0,30</b>	<b>38,89</b>	<b>19,06</b>	<b>0,00</b>	<b>118,78</b>	<b>541,42</b>	<b>123,54</b>	<b>5,95</b>

**Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

9.127	Морковь свежая	100	1,30	0,10	7,20	34,00	0,10	25,10	0,20	0,40	13,10	26,10	20,10	1,10
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
199	Пюре из гороха	180	15,89	6,00	40,83	279,35	0,58	0,00	24,00	0,06	109,84	247,76	71,98	5,47
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,59	0,08	10,93	47,52	0,02	0,66	0,00	0,18	28,33	21,10	15,71	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>40,55</b>	<b>24,65</b>	<b>124,46</b>	<b>887,56</b>	<b>0,99</b>	<b>36,32</b>	<b>57,60</b>	<b>0,64</b>	<b>270,72</b>	<b>606,60</b>	<b>187,88</b>	<b>12,68</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1570</b>	<b>69,44</b>	<b>41,65</b>	<b>189,27</b>	<b>1416,30</b>	<b>1,29</b>	<b>75,21</b>	<b>76,66</b>	<b>0,64</b>	<b>389,50</b>	<b>1148,01</b>	<b>311,42</b>	<b>18,63</b>



**Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.68	Салат из свежей капусты с огурцом, зеленым горошком	100	0,70	4,90	11,90	94,50	0,04	8,79	0,00	0,00	19,40	30,71	18,21	1,05	
54-16м-2020	Тефтели из птицы с рисом	100/30	14,97	16,17	10,22	246,25	0,05	0,85	12,03	0,00	34,33	162,15	25,16	2,12	
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91		
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	0,20	2,00	0,00	2,83	0,00	13,20	4,40	2,40	0,36		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>23,54</b>	<b>27,53</b>	<b>66,70</b>	<b>609,31</b>	<b>0,30</b>	<b>12,47</b>	<b>12,03</b>	<b>0,00</b>	<b>91,06</b>	<b>391,10</b>	<b>151,01</b>	<b>8,00</b>	

**Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

52	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
4.6.	Каша перловая с птицей	240	21,36	18,00	43,74	422,40	0,13	6,72	8,05	0,00	52,58	285,12	65,28	2,32
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,14	0,14	3,54	16,96	0,01	0,81	0,00	0,00	12,11	3,96	4,63	0,79
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	1,10	49,40	229,90	0,17	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>30,47</b>	<b>30,19</b>	<b>115,58</b>	<b>863,01</b>	<b>0,38</b>	<b>32,81</b>	<b>8,06</b>	<b>2,13</b>	<b>184,09</b>	<b>537,05</b>	<b>159,94</b>	<b>9,17</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1520</b>	<b>54,01</b>	<b>57,73</b>	<b>182,28</b>	<b>1472,32</b>	<b>0,68</b>	<b>45,28</b>	<b>20,09</b>	<b>2,13</b>	<b>275,15</b>	<b>928,15</b>	<b>310,94</b>	<b>17,17</b>



**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным без сахара	200/5	10,15	11,17	48,98	337,50	0,34	0,96	0,02	0,06	22,14	137,98	53,90	1,52
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>17,10</b>	<b>16,77</b>	<b>88,38</b>	<b>577,65</b>	<b>0,49</b>	<b>16,10</b>	<b>39,02</b>	<b>0,14</b>	<b>205,74</b>	<b>311,28</b>	<b>97,55</b>	<b>7,20</b>

**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	0,00	25,43	35,63	18,84	0,66
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
9.179.	Мясо-крупяные шарики	100	15,26	12,89	17,67	247,69	0,22	1,43	129,21	0,00	125,08	127,78	27,74	1,63
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,78	5,94	16,48	192,92	0,20	17,50	0,00	2,58	17,50	107,68	40,39	1,76
676	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	0,61	0,25	0,72	7,56	0,01	90,00	0,00	0,00	18,67	3,10	3,10	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>30,71</b>	<b>31,27</b>	<b>94,70</b>	<b>854,24</b>	<b>0,84</b>	<b>127,97</b>	<b>129,21</b>	<b>2,58</b>	<b>257,35</b>	<b>488,68</b>	<b>163,25</b>	<b>9,79</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1510</b>	<b>47,81</b>	<b>48,04</b>	<b>183,08</b>	<b>1431,89</b>	<b>1,33</b>	<b>144,07</b>	<b>168,23</b>	<b>2,72</b>	<b>463,09</b>	<b>799,96</b>	<b>260,80</b>	<b>16,99</b>



**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным без сахара	200/5	8,55	8,30	39,95	268,50	0,36	0,96	0,04	0,06	39,92	213,86	55,50	1,40
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	4,68	20,60	0,04	1,30	20,00	0,00	124,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>19,76</b>	<b>18,03</b>	<b>84,03</b>	<b>546,55</b>	<b>0,55</b>	<b>17,40</b>	<b>72,04</b>	<b>0,16</b>	<b>382,20</b>	<b>499,36</b>	<b>113,50</b>	<b>6,98</b>

**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Обед**

49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90	0,00	0,00	31,96	33,86	16,34	0,57
82	Борщ с капустой и картофелем без сахара	250	1,80	4,92	8,44	93,78	0,05	10,65	0,00	0,00	49,66	0,00	26,13	1,22
294	Биточки	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
599	Компот из чернослива, кураги, изюма без сахара	180	0,72	0,00	14,97	63,14	0,00	1,08	0,00	0,00	21,54	12,42	10,55	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>31,89</b>	<b>29,84</b>	<b>120,27</b>	<b>886,19</b>	<b>0,40</b>	<b>44,81</b>	<b>33,40</b>	<b>0,00</b>	<b>193,58</b>	<b>335,24</b>	<b>137,70</b>	<b>8,03</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1515</b>	<b>51,65</b>	<b>47,87</b>	<b>204,30</b>	<b>1432,74</b>	<b>0,94</b>	<b>62,21</b>	<b>105,44</b>	<b>0,16</b>	<b>575,78</b>	<b>834,60</b>	<b>251,20</b>	<b>15,01</b>



**Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60	
260	Гуляш	120	13,00	16,51	5,00	201,25	0,07	1,19	0,05	0,00	20,10	119,23	17,47	1,06	
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35	
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,00	1,70	8,90	0,00	2,64	0,90	0,00	9,00	11,00	6,00	0,94	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	
		<b>680</b>	<b>21,55</b>	<b>23,67</b>	<b>66,09</b>	<b>545,19</b>	<b>0,36</b>	<b>38,04</b>	<b>10,95</b>	<b>0,00</b>	<b>102,40</b>	<b>382,49</b>	<b>102,67</b>	<b>6,29</b>	
	<b>Итого</b>														

**Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

31	Салат из белокочанной капусты без сахара	100	1,50	5,00	4,21	68,05	0,03	32,45	0,00	0,00	37,22	27,61	15,16	0,50
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10
54-22м-2020	Рагу из птицы	200	17,50	7,00	21,00	217,40	0,13	11,30	26,00	0,00	32,00	193,00	93,00	2,10
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	1,10	49,40	229,90	0,17	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
		<b>850</b>	<b>30,69</b>	<b>18,77</b>	<b>123,75</b>	<b>800,00</b>	<b>0,60</b>	<b>53,58</b>	<b>26,00</b>	<b>0,00</b>	<b>186,90</b>	<b>490,71</b>	<b>208,74</b>	<b>9,40</b>
	<b>Итого</b>													
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1530</b>	<b>52,24</b>	<b>42,44</b>	<b>189,84</b>	<b>1345,19</b>	<b>0,96</b>	<b>91,62</b>	<b>36,95</b>	<b>0,00</b>	<b>289,30</b>	<b>873,20</b>	<b>311,41</b>	<b>15,68</b>



**Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	250	13,17	12,00	47,67	351,33	0,08	0,07	63,83	0,00	210,00	166,67	18,33	1,33	
376	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,00	10,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,26</b>	<b>19,32</b>	<b>81,65</b>	<b>589,79</b>	<b>0,20</b>	<b>0,56</b>	<b>176,83</b>	<b>0,00</b>	<b>264,30</b>	<b>326,87</b>	<b>46,33</b>	<b>4,37</b>	

**Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,60	6,22	22,15	154,90	0,06	31,50	0,00	0,00	31,96	43,15	18,42	0,97
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	17,06	19,98	21,46	334,00	0,08	4,45	0,00	0,00	29,25	21,55	130,75	1,98
594	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,88	18,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	1,10	49,40	229,90	0,17	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>27,19</b>	<b>32,41</b>	<b>104,79</b>	<b>827,15</b>	<b>0,38</b>	<b>52,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>159,64</b>	<b>276,10</b>	<b>223,44</b>	<b>8,63</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1450</b>	<b>49,45</b>	<b>51,73</b>	<b>186,44</b>	<b>1416,94</b>	<b>0,58</b>	<b>53,19</b>	<b>176,83</b>	<b>0,00</b>	<b>423,94</b>	<b>602,97</b>	<b>269,77</b>	<b>13,00</b>



Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	11,77	10,32	53,10	351,33	0,28	0,00	40,00	0,10	34,39	279,47	187,36	6,30
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	0,20	2,00	0,00	2,83	0,00	0,00	13,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
338	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,00	0,00	25,60	17,60	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>14,86</b>	<b>18,67</b>	<b>88,87</b>	<b>586,49</b>	<b>0,40</b>	<b>18,83</b>	<b>80,00</b>	<b>0,20</b>	<b>89,59</b>	<b>367,67</b>	<b>222,96</b>	<b>11,76</b>

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
348	Рыба в яйце запеченная	100	16,95	8,20	3,10	154,00	0,01	1,70	6,80	0,00	30,40	231,80	31,95	0,60
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,20	6,60	18,31	214,36	0,23	19,44	0,00	2,87	19,44	119,64	44,88	1,96
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,59	0,08	10,93	47,52	0,02	0,66	0,00	0,18	28,33	21,10	15,71	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	1,10	49,40	229,90	0,17	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>31,63</b>	<b>24,82</b>	<b>110,19</b>	<b>868,03</b>	<b>0,48</b>	<b>32,25</b>	<b>6,81</b>	<b>5,51</b>	<b>182,82</b>	<b>774,76</b>	<b>176,19</b>	<b>8,97</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1550</b>	<b>46,49</b>	<b>43,49</b>	<b>199,06</b>	<b>1454,52</b>	<b>0,88</b>	<b>51,08</b>	<b>86,81</b>	<b>5,71</b>	<b>272,41</b>	<b>1142,43</b>	<b>399,15</b>	<b>20,73</b>



**Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
294	Котлеты	100	16,70	12,60	16,83	247,52	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	4,68	20,60	0,04	1,30	20,00	0,00	124,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>29,83</b>	<b>21,34</b>	<b>76,80</b>	<b>583,62</b>	<b>0,32</b>	<b>26,48</b>	<b>66,70</b>	<b>0,00</b>	<b>215,21</b>	<b>341,76</b>	<b>99,88</b>	<b>5,50</b>

**Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

50	Икра из кабачков	100	1,80	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,78	5,03	12,70	103,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
143	Овощное рагу с мясом	240	14,51	15,90	24,37	298,31	0,08	9,98	35,71	0,67	27,53	71,98	32,41	1,32
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,16	0,00	0,00	0,00	31,50	142,20	42,30	3,51
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>23,73</b>	<b>31,22</b>	<b>121,83</b>	<b>863,87</b>	<b>0,34</b>	<b>30,86</b>	<b>35,71</b>	<b>0,67</b>	<b>175,91</b>	<b>308,76</b>	<b>121,89</b>	<b>6,91</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1500</b>	<b>53,56</b>	<b>52,56</b>	<b>198,63</b>	<b>1447,49</b>	<b>0,66</b>	<b>57,34</b>	<b>102,41</b>	<b>0,67</b>	<b>391,12</b>	<b>650,52</b>	<b>221,77</b>	<b>12,41</b>