

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ООО КШП «Кубаночка-93»

\_\_\_\_\_ О.Л.Бахмет

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ Екатерининской  
гимназии № 36

\_\_\_\_\_ Н.Н.Давыдова

ООО КШП «Кубаночка-93»

***Примерное циклическое меню***  
***для обучающихся общеобразовательных учреждений***  
***с 1 по 4 классы МО г. Краснодар***  
***на весенний период***

город Краснодар, 2021 г.

### Горячие завтраки для детей с 1 по 4 класс

1 вариант (понедельник)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
15-2011	Сыр (полутвердый массовой долей жира 45-50%) порциями	20	5,28	5,32	0	68,72	34	0,14	42	47,6	200	120	11,04	0,14
340-04	Омлет натуральный с маслом сливочным	125/5	12,53	20,01	2,48	239,91	0,07	0	0,4	0	101,6	185,8	16,55	2,48
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5 8	118,6	0,06	61,59	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,48
ТК	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,03	9	0	0	14,4	9,9	8,1	1,98
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,11</b>	<b>30,07</b>	<b>54,9 2</b>	<b>595,83</b>	<b>34,27</b>	<b>73,67</b>	<b>66,8</b>	<b>47,6</b>	<b>493,42</b>	<b>520,3</b>	<b>87,43</b>	<b>6,74</b>

## 2 вариант (вторник)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
45-11	Салат из овощей (по сезону)	60	0,79	1,95	3,88	51	0,01	10,3	0	0	14,98	16,9	9,05	0,28
157-03	Ежики мясные	60	14	38	15	453	0,05	3	0,32	0	31	0,5	24	2,3
203-11	Макароны изделия отварные с маслом сливочным	105	4,6	4,4	21,3	139,3	0,04	0	21	0	8,5	26,9	6,2	0,61
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,6 3	114,8	0,02	60,6	0	0	32,3	21,9	17,6	0,48
ТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,01</b>	<b>45,62</b>	<b>102, 51</b>	<b>924,2</b>	<b>0,24</b>	<b>83,9</b>	<b>21,32</b>	<b>0</b>	<b>117,78</b>	<b>139,2</b>	<b>87,85</b>	<b>7,23</b>

## 3 вариант (среда)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
222-11	Пудинг из творога с повидлом	140/15	10,2	12,06	19,7 6	230,8	0,09	0,36	73,2	0	140,7	184,6	25,2	0,98
15-2011	Сыр (полутвердый массовой долей жира 45-50%) порциями	20	5,28	5,32	0	68,72	34	0,14	42	47,6	200	120	11,04	0,14
378-11	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	61,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,44</b>	<b>19,55</b>	<b>60,5 6</b>	<b>499,62</b>	<b>34,22</b>	<b>61,83</b>	<b>125,2</b>	<b>47,6</b>	<b>482,3</b>	<b>459,4</b>	<b>73,64</b>	<b>2,89</b>

## 4 вариант (четверг)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
23-2011	Салат из овощей (по сезону)	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,29	10,8	0	0	10,6	19,1	10,5	0,49
312-11	Пюре картофельное	130	2,6	4,16	17,7	118,9	0,12	15,7	0	0	32	75,05	24,09	0,86
ТК	Рыба запеченная с помидором	80	13,3	8,9	1,9	151,7	0,05	4,6	28,4	0	251	23,6	48	0,7
389-11	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>21</b>	<b>17,55</b>	<b>67,4 4</b>	<b>521,12</b>	<b>0,57</b>	<b>35,1</b>	<b>28,4</b>	<b>0</b>	<b>322,6</b>	<b>193,75</b>	<b>112,59</b>	<b>6,21</b>

## 5 вариант (пятница)

№ 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
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
210-03	Рагу из филе птицы	50/100	13,4	7,36	15,3	169,7	0,9	5,3	0	0	25,3	173,9	37	3,1
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,9 5	100,6	0,04	61,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	10	47,8	0,03	0	0	0	5,2	16,8	7,2	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,66</b>	<b>10,73</b>	<b>52,1</b>	<b>371,5</b>	<b>1,03</b>	<b>69,05</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>171,98</b>	<b>332,5</b>	<b>76,4</b>	<b>4,68</b>

## 6 вариант (понедельник)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
173-11	Каша гречневая вязкая молочная	215	6	10,85	42,9 5	204,8	0,06	0,96	54,8	0	130,67	0,6	36,46	0,6
3	Бутерброд с сыром (полутвердый массовой долей жира 45-50%)	50	6,27	7,86	14,8 3	155	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,6 3	114,8	0,02	60,6	0	0	32,3	21,9	17,6	0,48
ТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,79</b>	<b>19,38</b>	<b>105, 11</b>	<b>569</b>	<b>0,19</b>	<b>71,67</b>	<b>106,3</b>	<b>0</b>	<b>343,37</b>	<b>181,3</b>	<b>86,71</b>	<b>4,61</b>

## 7 вариант (вторник)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
45-11	Салат из овощей (по сезону)	80	1,05	2,6	5,17	68	0,01	13,73	0	0	19,97	22,53	12,07	0,37
494-04	Голень жареная	100	19,2	12,1	0,7	188	0,09	0	20	0	18,5	81	10	0,9
312-11	Пюре картофельное	130	2,6	4,16	17,7	118,9	0,12	15,7	0	0	32	75,05	24,09	0,86
342-11	Компот из свежих (или замороженных) плодов	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,01	62,7	0	0	22,16	12	11,85	0,27
ТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	10	47,8	0,03	0	0	0	5,2	16,8	7,2	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,31</b>	<b>19,96</b>	<b>81,4 7</b>	<b>633,7</b>	<b>0,33</b>	<b>102,13</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>121,03</b>	<b>255,18</b>	<b>85,41</b>	<b>5,8</b>

## 8 вариант (среда)



№ 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
45-11	Салат из овощей (по сезону)	80	1,05	2,6	5,17	68	0,01	13,73	0	0	19,97	22,53	12,07	0,37
451-04	Котлета говяжья	50	8,25	12,1	7,16	172	0,04	0,17	22,4	0	21,57	94,4	27,89	1,4
ТК	Ризотто с овощами	100	2,69	5,32	21,9 2	141	0,05	4,4	12,75	0	21,5	36,25	23,08	0,6
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,9 5	100,6	0,04	61,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,61</b>	<b>23,54</b>	<b>75,1</b>	<b>600,7</b>	<b>0,23</b>	<b>79,6</b>	<b>55,15</b>	<b>0</b>	<b>203,82</b>	<b>305,18</b>	<b>99,04</b>	<b>3,86</b>

9 вариант (четверг)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
20-2011	Салат из овощей (по сезону)	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0	0	13,39	14,7	11,02	0,53
234-11	Котлета рыбная	75	7,13	5,7	9,9	118,5	0,05	0,53	12,15	0	40,5	91,5	15	0,74
304-11	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,4 5	139,81	0,02	0	0	0	0,9	40,58	10,9	0,35
377-11	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	62,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,7 6	56,4	0,04	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,06</b>	<b>14,21</b>	<b>87,6 2</b>	<b>535,77</b>	<b>0,21</b>	<b>78,17</b>	<b>12,15</b>	<b>0</b>	<b>103,19</b>	<b>226,38</b>	<b>72,12</b>	<b>5,97</b>

## 10 вариант (пятница)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
70-11, 71-11	Овощи (по сезону)	50	0,55	0,08	1,9	11	0,03	8,75	0	0	8,75	13	10	0,45
436-04	Жаркое по-домашнему с говядиной	50/100	13,4	7,35	16,2	187,5	0,1	5,8	0	0	26,1	176,4	36,4	3,3
350-11	Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	200	0,13	0,04	24,5	117	0,01	62,16	0	0	14,3	8,3	3,9	0,07
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,52</b>	<b>8,29</b>	<b>67,5</b>	<b>434,6</b>	<b>0,23</b>	<b>76,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64,15</b>	<b>259,7</b>	<b>72,3</b>	<b>5,18</b>

## 11 вариант (понедельник)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
70-11, 71-11	Овощи (по сезону)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
ТК	Филе птицы, тушенное в соусе	50/50	9,78	5,9	3,3	112,6	0,05	0,07	16,9	0	18	22,8	28	1,13
203-11	Макароны изделия отварные с маслом сливочным	105/5	4,03	2,05	22,3 7	143	0,04	0	20,97	0	8,87	27,57	5,94	0,59
389-11	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,6</b>	<b>8,82</b>	<b>71,7 2</b>	<b>465,5</b>	<b>0,22</b>	<b>6,52</b>	<b>37,87</b>	<b>0</b>	<b>64,37</b>	<b>141,37</b>	<b>70,94</b>	<b>6,13</b>

## 12 вариант (вторник)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
163-03	Котлета "Здоровье"с маслом сливочным	50/5	7,92	11,3	6,61	161	0,03	0	20	0	6,41	84,88	15,3	1,35
215-04	Картофель тушеный	130	3,1	8,64	25	157,3	0,12	15,4	22	0	14,3	60,5	22,3	0,88
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,9 5	100,6	0,04	61,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,63</b>	<b>23,46</b>	<b>72,4 6</b>	<b>538</b>	<b>0,28</b>	<b>76,7</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>161,49</b>	<b>297,38</b>	<b>73,6</b>	<b>3,72</b>

## 13 вариант (среда)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
15-2011	Сыр (полутвердый массовой долей жира 45-50%) порциями	20	5,28	5,32	0	68,72	34	0,14	42	47,6	200	120	11,04	0,14
223-11	Запеканка из творога со сметаной	150/20	13,85	16,62	27,2 3	351,92	0,08	0,7	97,5	0	273,12	321,92	39,81	0,97
376-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	60,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	10	47,8	0,03	0	0	0	5,2	16,8	7,2	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
ТК	Кондитерское изделие мучное	20	1,9	4,5	14,1	104	0,44	17,2	0	0	141,9	0	0	2,72
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,44</b>	<b>27,58</b>	<b>83,1 3</b>	<b>715,84</b>	<b>34,15</b>	<b>60,87</b>	<b>139,5</b>	<b>47,6</b>	<b>496,62</b>	<b>498,32</b>	<b>70,65</b>	<b>2,59</b>

## 14 вариант (четверг)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
70-11, 71- 11	овощт (по сезону)	60	0,55	0,08	1,9	11	0,03	8,75	0	0	8,75	13	10	0,45
312-11	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,0 8	128,15	0,13	16,99	0	0	34,51	80,83	25,95	0,93
230-11, 612-04	Рыба жареная под маринадом	75/75	17,85	19,2	11,7	279,3	0,09	8,4	0,03	0	61,5	100,5	67,5	2,25
376-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	60,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,77</b>	<b>24,6</b>	<b>72,5 8</b>	<b>597,55</b>	<b>0,34</b>	<b>94,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>130,86</b>	<b>259,13</b>	<b>126,85</b>	<b>5,27</b>

## 15 вариант (пятница)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
20-2011	Салат из свежих овощей (по сезону)	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0	0	13,39	14,7	11,02	0,53
ТК	Гречка по- Кубански с говядиной	50/100	13,9	7,8	59,8	288,6	0,03	1,4	0,05	59	43,2	86,82	7,08	2,3
ТК	Напиток витаминизированн ый	200	0	0	9,6	37,6	0,08	60	0	0	14	14	8	2,8
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	10	47,8	0,03	0	0	0	5,2	16,8	7,2	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,09</b>	<b>12,03</b>	<b>90,7 1</b>	<b>461,36</b>	<b>0,2</b>	<b>64,21</b>	<b>0,05</b>	<b>59</b>	<b>82,99</b>	<b>169,12</b>	<b>44,5</b>	<b>6,83</b>



## 16 вариант (понедельник)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
20-2011	Салат из овощей (по сезону)	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0	0	13,39	14,7	11,02	0,53
443-04	Плов из говядины	50/100	16,2	15,9	28,3	262	0,1	4,6	0,9	0	22	20,7,3	36	2,2
376-11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	60,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	10	47,8	0,03	0	0	0	5,2	16,8	7,2	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,46</b>	<b>20,15</b>	<b>64,6 1</b>	<b>457,16</b>	<b>0,19</b>	<b>67,44</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>58,89</b>	<b>71,1</b>	<b>66,82</b>	<b>4,21</b>
	<b>ВСЕГО за 20 дней</b>		<b>364,4</b>	<b>368,14</b>	<b>1472</b>	<b>10758</b>	<b>74,25</b>	<b>1365,2</b>	<b>1138,2</b>	<b>154,2</b>	<b>4245,3</b>	<b>5318,2</b>	<b>1685</b>	<b>108,18</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>19,193</b>	<b>19,41</b>	<b>76,8 28</b>	<b>560,77</b>	<b>3,722</b>	<b>71,634</b>	<b>56,953</b>	<b>7,71</b>	<b>215,21</b>	<b>269,47</b>	<b>87,593</b>	<b>5,6192</b>

## 17 вариант (вторник)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
45-11	Салат из овощей (по сезону)	60	0,79	1,95	3,88	51	0,01	10,3	0	0	14,98	16,9	9,05	0,28
656-83	Котлеты натуральные рубленные из птицы	50	11,05	9,8	5	124,5	0,03	0,59	9,07	0	19,53	18,67	15	0,75
312-11	Пюре картофельное	120	2,4	3,84	16,3 4	109,75	0,11	14,49	0	0	29,54	69,28	22,24	0,79
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,6 3	114,8	0,02	60,6	0	0	32,3	21,9	17,6	0,48
ТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,86</b>	<b>16,86</b>	<b>87,5 5</b>	<b>566,15</b>	<b>0,29</b>	<b>95,98</b>	<b>9,07</b>	<b>0</b>	<b>127,35</b>	<b>199,75</b>	<b>94,89</b>	<b>5,86</b>

## 18 вариант (среда)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
29-2011	Салат из овощей (по сезону)	60	0,65	3,65	2,26	44,34	0,01	8,86	0	0	27,88	34,1	7,6	0,68
211-11	Омлет с сыром (полутвердый массовой долей жира 45-50%)	110/5	14,3	23,5	2,04	278	0,08	0,26	290,4	0	209,2	249,8	17,5	2,2
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5 8	118,6	0,06	61,59	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,48
ТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,87</b>	<b>31,87</b>	<b>56,5 8</b>	<b>607,04</b>	<b>0,27</b>	<b>80,71</b>	<b>314,8</b>	<b>0</b>	<b>420,3</b>	<b>481,5</b>	<b>77,44</b>	<b>6,92</b>

## 19 вариант (четверг)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
235-11	Шницель рыбный	75	7,58	5,96	5,8	106,9	0,04	1,99	26,7	0	76	112	31	1,64
216-04	Картофель тушеный	130	3,1	8,64	25	157,3	0,12	15,4	22	0	14,3	60,5	22,3	0,88
389-11	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
ТК	Кондитерское изделие мучное	20	1,9	4,5	14,1	104	0,44	17,2	0	0	141,9	0	0	2,72
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,37</b>	<b>19,97</b>	<b>90,9 5</b>	<b>578,1</b>	<b>0,73</b>	<b>41,04</b>	<b>48,7</b>	<b>0</b>	<b>269,7</b>	<b>263,5</b>	<b>90,3</b>	<b>9,65</b>

## 20 вариант (пятница)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
27-2011	Салат из овощей (по сезону)	60	0,66	3,64	2,25	44,46	0,03	34,47	0	0	13,6	13,4	9,4	0,47
656-83	Котлеты натуральные рубленые из птицы	50	11,05	9,8	5	124,5	0,03	0,59	9,07	0	19,53	18,67	15	0,75
ТК	Каша рассыпчатая пшеничная	100	7,2	6,4	33,2 8	222,96	0,02	2,32	28,8	0	27,28	0,24	120	3,92
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,9 5	100,6	0,04	61,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	10	47,8	0,03	0	0	0	5,2	16,8	7,2	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,22</b>	<b>23,56</b>	<b>86,1 8</b>	<b>634,72</b>	<b>0,22</b>	<b>108,68</b>	<b>57,87</b>	<b>0</b>	<b>214,59</b>	<b>186,91</b>	<b>185,8</b>	<b>8,67</b>

