

СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

« ____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

«25» июля 2022г.  А.Ю. Панькова
г.Тюльган

**Примерное
24-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 2**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
 С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г
без салатов**

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов из булгура с мясом NEW	250	24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	60	1,320,24/8,82/40,8	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5,8/6,12/6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили	105 90	16,69/13,86/10,69/234,9 20,25/15,57/2,34/230,13	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски	90 90	11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Суп из овощей с гречками	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш (говядина)	90 90	15,21/14,04/8,91/222,75 18,13/17,05/3,69/240,96	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90 90	11,61/6,78/6,37/133,21 19,71/15,775/6,21/245,34
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) /Рагу овощное с маслом	100/50 150	4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубасса

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г
без салатов**

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн. цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.п//н.(ккал)
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / Курица запеченная с сыром	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Пельмени отварные с маслом и зеленью /Бигос с мясом	150/7 240	12,68/18,4/23,26/311,03 25,25/27,65/13,69/407,89
Спагетти отварные с маслом	150	23,46/16,34/0,57/243,58 6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62			
СРЕДА			СРЕДА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/ Рыба под соусом сливочным с зеленью	90	12,04/8,3/9,79/161,84	Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили	90	13,03/8,84/8,16/156,21 20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/3,9/25,6/151,35 3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп из тыквы с гречками	200/10	2,32/2,28/13,15/82
Гуляш по-венгерски NEW	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Биточек из птицы/Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	16,56/14,22/11,7/240,93 20,25/11,2/1,3/189,9	Зразы мясная ленивая / Бефстроганов	90 90	18,7/19,2/7,5/278,28/ 18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/ Рагу овощное с маслом	100/50 150	4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп куриный с вермишелью	200	4,87/6/9/123,6	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,02/61,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2

Пример пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини, мкг										Минеральные вещества, мг									
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	С	Кальц. экв.	Д. экв.	Са	Р	Мг	Fe	К	l	Sn	F							
Завтрак	28	завтрак	Овощи паровые	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	29,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0								
	90	2 блюда	Компот мясной (свиный, курица, сливки)	90	15,2	14,04	6,9	222,75	0,37	0,15	0,09	26,83	0,16	54,18	117,54	24,8	1,6	268,38	0,007	0,0027	0,09								
	88	2 блюда	Мяс пудинг (говядина)	90	18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	0	0	11,7	170,76	22,04	2,47	302,3	0,007	0	0,059								
	52	завтрак	Картофель запеченный с сыром	150	3,15	4,5	17,55	122,95	0,16	0,11	25,3	19,5	0,08	16,26	94,6	35,32	15,9	805,4	0,02	0	0,05								
	98	3 блюда	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,65	0,002	0,002	0								
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0								
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012								
	n/n*			Много за pranzo пицца:	540	0	21,77	18,96	71,25	648,26	0,64	0,33	31,47	55,33	0,24	115,09	403,04	119,97	20,14	1325,3	0,0316	0,0089	0,152						
	o/o**			Много за pranzo пицца:	540	0	24,57	21,42	65,24	656,31	0,32	0,31	31,93	29,5	0,08	72,61	458,26	116,21	21,01	1359,3	0,0316	0,0082	0,124						
	n/n*			Доля сточной потребности в энергии, %				23,33																					
o/o**			Доля сточной потребности в энергии, %				23,78																						
Обед	28	завтрак	Овощи паровые	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	29,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0								
	32	1 блюдо	Сендвичи с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	132,44	0,06	32,88	83,64	21,74	1,44	370,8	0,006	0	0,036								
	269	2 блюда	Веге пицца в тесто-сливочном соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	0,053	0,11	2,23	36	0	12,82	113,04	18,74	1,08	219,35	0,0034	0,00042	0,09								
	65	завтрак	Салатты отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	233,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0								
	114	згор Непилитк	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0								
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,64	27,9	0,001	0,002	0									
120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012									
			Много за pranzo пицца:	750	30,22	29,54	88,27	751,52	0,253	0,264	10,63	208,44	0,17	104,01	377,28	102,19	6,23	760,03	0,0124	0,00462	0,138								
			Доля сточной потребности в энергии, %				31,98																						

n/n* - полный комплект оборудования (УКМ, инвентарь)
o/o** - оптимизация оборудования (УКМ, инвентарь)

Группы пищи	№ рецептур	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, в			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация													
						БЖУ	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ч-ЭЭП	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	l	Se	F	
Завтрак	27	завтрак	Фрукты в ассортименте (сладкая)	100	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0		
	304	завтрак	Пудинг из творога с изюмом с абрикосовым пюре	150	21,65	9,82	39,14	326,5	0,07	0,29	1,82	50	0,26	177,69	230,56	32,11	1,94	301,17	0,088	0,0027	0,06		
	113	завтрак	Чай с сахаром и лимонным	200	0,2	0	11	45,6	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	15,34	0	0	0		
	121	хлеб пшеничный	Булочка пшеничная	30	2,16	0,81	14,73	73,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0		
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	13,5	0,002	0,0002	0,012		
				Итого за группы пищи:	500	28,15	11,15	81,91	549,02	0,19	0,324	14,5	70	0,26	227,63	307,96	63,93	4,15	631,61	0,094	0,0048	0,072	
				Доля сточной потребности в энергии, %				23,11															
	Обед	24	завтрак	Булочки в ассортименте (радиной)	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,3	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015	
		4671	1 блюдо	Суп из овощей с зеленью	210	2,15	2,28	13,12	81,67	0,04	5,3	290	0	22,22	39,64	17,4	0,66	200,36	0,0026	0,00016	0,02	0,21	
		90	2 блюда	Компота яблочная (заваривать, варить, уваривать)	90	15,21	14,04	8,91	232,75	0,37	0,16	0,09	25,63	0,16	54,18	117,54	24,8	1,6	266,98	0,007	0,0027	0,09	
89		2 блюда	Гриши (говядиной)	90	18,13	17,09	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0,00035	0,06		
54		завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,85	208,87	139,99	4,69	273,8	0,003	0,0005	0,02		
107		3 блюда	Сок фруктов (радиной)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0	0	16	18	10	0,4						
119		хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,0001	0		
120		хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	13,5	0,002	0,0002	0,012		
				Итого за группы пищи:	840			792,38															
				Итого за группы пищи:	840			790,59															
			Доля сточной потребности в энергии, %				32,44																
			Доля сточной потребности в энергии, %				33,22																

п/к* - полный комплект оборудования (УМК, мисорский) об/к** - транспортное оборудование (УМК, мисорский)

Пример пищи	№ рецептур	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети. экв.	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	Na	F		
Завтрак	п/х*** о/п*	завюшка	Сытный из свежих помидоров	60	0,65	4,92	2,15	56,86	0,03	0,02	15,9	90	0	13,57	16,5	12,52	0,33	164,66	0,0014	0,00028	0,01			
			Помидоры паровые	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	60	0	8,4	15,6	12	0,54	17,4	0,0012	0,00024	0,01			
			Блюе пшеничный	90	14,95	13,32	5,94	202,68	0,06	0,11	3,83	19,5	0	20,58	74,39	22,98	0,35	204	0,0036	0,0009	0,9			
			завтрак	65	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,17	13,05	36,34	23,93	1,25	1,1	0	0	0			
			кашечный напиток	160	0,4	0,6	17,8	78,6	0	0	48	0	0	4,01	9,17	1,33	0,37	9,3	0	0	0			
			хлеб пшеничный	119	1,4	0,14	8,8	49	0,02	0,005	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0			
			хлеб ржаной	120	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012			
			п/х***			Итого за пример пищи:	540	24,99	23,25	82,33	646,05	0,27	0,18	67,81	139,5	0,17	65,41	226	80,56	4,12	471,16	0,00734	0,00418	0,922
			п/х***			Доля ступенной потребности в энергии, %				27,49														
			о/п*			Итого за пример пищи:	540			603,59														
о/п*			Доля ступенной потребности в энергии, %				25,68																	
Обед	п/х*** о/п*	завюшка	Мясошниц из коровы	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	900	0	24,67	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04			
			Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	0,1	10,7	162	0	33,14	77,04	27,32	1,02	565,8	0,006	0	0,05			
			2 блюда	75	12,42	2,88	4,59	93,51	0,03	0,02	2,4	162	0,14	26,1	104,5	16,9	0,5	83	0,0009	0,0009	0,51			
			завтрак	53	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,53	24,52	0,53	0,52	0	0,008	0,022			
			3 блюда	104	0	0	19,2	76,8	0,16	0,01	9,16	99	1,15	0,76	0	0	0	0	0	0	0			
			хлеб пшеничный	119	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	99,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,002	0			
			хлеб ржаной	120	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01			
			Итого за пример пищи:	785	27,55	14,02	102,81	727,48	0,44	0,28	22,26	441,9	1,37	93,2	419,47	118,79	4,87	785,17	0,0106	0,0141	0,592			
						Доля ступенной потребности в энергии, %				30,96														

п/х*** - полный комплект оборудования (УХМ, микроволновка)
 о/п* - оргтехника оборудования (УХМ, микроволновка)

Пример пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин., мг						Минеральные					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Д, д-гл.	Д, инг.	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак	134	завска	Фрукты в асортименте (ближко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3				
	n/n*	259	2 блюдо	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39	10,59	16,94	167,46	0,042	0,063	2,88	73,5	0,021	12,7	145,39	71,94	1,22			
	o/o**	81	2 блюдо	Курочка запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	0,14	1,24	28,6	0	27,54	170,72	21,15	1,2			
		54	запир	Каша гречневая распаренная с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68			
		95	3 блюдо	Кусель витаминизированный плодово – ягодный (черника/клубника/ягодный)	200	0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0			
	n/n*	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	6,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56			
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46			
	n/n*			Итого за прием пищи:	645	22,73	16,05	104,13	612,42	0,402	0,333	25,46	152,7	0,981	65,45	438,36	246,63	10,22			
	o/o**			Доля суточной потребности в энергии, %	630	32,75	20,76	87,83	674,73	0,41	0,41	23,82	108	0,96	80,29	463,69	195,84	10,2			
	n/n*			Доля суточной потребности в энергии, %					28,06												
o/o**			Доля суточной потребности в энергии, %					28,71													
Обед	172	завска	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42				
	237	1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8	0,03	0,04	10,08	104,4	0	28,34	33,4	15,66	0,62				
	n/n*	179	2 блюдо	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	1,55	77,16	4412,3	1,08	22,15	221,14	14,93	11,35			
	o/o**	85	2 блюдо	Печень Т-0 - стrogановски*	90	13,77	7,74	3,33	136,15	0,16	1,38	6,79	3925,5	0,84	28,8	204,4	17,18	4,4			
		64	запир	Макароны омагрнен с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25			
		95	3 блюдо	Кусель витаминизированный плодово – ягодный (яблочко-облепиховый)	200	0	0	20	80,6	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0			
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26			
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,9	1,56			
	n/n*			Итого за прием пищи:	785	0	27,55	110,15	720,28	0,6	2,05	96,24	4827,1	2,15	101,39	502,78	113,77	16,46			
	o/o**			Доля суточной потребности в энергии, %	785	0	28,71	110,96	739	0,55	1,88	25,87	4140,3	1,97	108,04	486,04	116,02	9,51			
n/n*			Доля суточной потребности в энергии, %					30,65													
o/o**			Доля суточной потребности в энергии, %					31,45													

n/n* - полный комплект оборудования (УКМ, миксер/блендер)
o/o** - отсутствие оборудования (УКМ, миксер/блендер)

Прочие пицци	№ рецептов	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминиз, мкг										
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	С	А, рети.	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	l
	23	закуска	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4	0,03	0,02	10,5	40	0	11,1	20,4	10,2	0,45	145,8	0,0006	
	75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,99	93,91	0,08	0,09	1,34	170	0,16	35,15	162,82	46,09	0,81	340,63	0,108	
	50	закуска	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	95,5	27,8	1,14	701,4	0,008	
	226	варенье	Картофель запеченный с маслом	150	3,3	3,9	25,6	151,35	0,15	0,11	21	15,3	0,08	14,01	78,63	29,37	1,32	805,4	0,02	
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0	0	0	7	22,75	4,9	0,38	32,55	0,001	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	
			Итого за прочие пицци:	555	20,49	11,54	80,52	508,52	0,36	0,284	30,07	231,6	0,28	113,06	413,97	128,44	4,5	1338,7	0,1216	
			Итого за прочие пицци:	555	20,49	7,64	83,77	484,77	0,37	0,274	32,92	225,3	0,22	90,71	406,7	128,01	4,88	1442,7	0,1386	
			Доля глюкозы по потребности в энергии, %					21,56												
			Доля глюкозы по потребности в энергии, %					20,63												
	29	закуска	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	17,4	0,0012	
	48	1 блюдо	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	0,08	15,44	96	0,06	46,04	100,14	27,04	0,86	321,4	0,004	
	270	2 блюдо	Курочка запеченная с соусом и картофелем	90	24,03	19,83	1,61	279,17	0,09	0,17	1,85	40	0,01	23,61	193,21	24,96	1,67	300,75	0,00538	
	54	варенье	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,88	273,8	0,003	
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0	0	24,2	98,6	0,08		50	0,06	0	0	0	0	0	0		
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	16,6	0,0006	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	
			Итого за прочие пицци:	740	40,97	31,69	83,95	802,33	0,52	0,39	67,37	136,06	0,07	98,4	569,82	213,19	8,23	988,05	0,01498	
			Доля глюкозы по потребности в энергии, %					34,14												

Пример пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация, мг												
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Кальций, мг	Железо, Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	п/г*	10	завтрак	60	0,49	5,55	1,51	53,28	0,02	0,02	7,9	20	0	18,73	25,25	9,35	0,37	114,23	0	0	0	0
	д/г**	28	завтрак	60	0,48	0,08	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	26,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0	0
	п/г*	302	2 блюда	90	16,34	14,21	8,81	239,07	0,07	0,12	2,16	10	0,03	27,4	147,97	20,53	1,65	282,92	0,0051	0,00095	0,08	0,095
	д/г**	88	2 блюда	90	18	16,5	2,89	228,8	0,05	0,13	0,55	0	0	11,7	170,78	22,04	2,47	302,3	0,007	0	0	0,095
	д/г**	51	закус	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37	1,37	809,4	0,008	0,0006	0,045	0,042
	д/г**	50	закус	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	10,15	21,6	0,1	36,58	65,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042	0,042
	п/г*	104	3 блюда	200	0	0	14,4	58,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	д/г**	119	хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	0
	п/г*	120	хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,28	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	0,012
	д/г**			Минус за прями пищи:	589	23,4	24,09	71,07	622,11	0,39	0,364	34,14	109,2	0,99	78,04	341,25	86,95	4,64	1288	0,0161	0,00555	0,137
п/г*			Минус за прями пищи:	609	25,05	24,79	81,9	609,21	0,38	0,404	27,78	119,8	1,06	79,78	370,88	85,84	5,27	1222,7	0,018	0,0042	0,113	0,113
д/г**			Доля стимочной погрешности в энергии, %				24,47															
п/г*			Доля стимочной погрешности в энергии, %				23,89															
д/г**																						
п/г*	24	завтрак	фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015	0,015
д/г**	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036	0,036
п/г*	240	2 блюда	Запеканка куриная под соусом шпинат	90	20,17	20,31	2,09	274	0,07	0,18	1,5	22,5	0,42	157,65	222,58	26,64	1,91	237,88	0	0	0,1	0,1
д/г**	42	2 блюда	Курочка запеченная с соусом	95	23,47	16,34	0,57	243,58	0,05	0,14	0,85	28,8	0	30,95	180,15	23,6	1,56	240,57	0,004	0	0,14	0,14
п/г*	65	Гарнир	Салатный отваренный с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	56,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0	0
д/г**	216	3 блюда	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,28	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0	0
п/г*	119	хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,005	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0005	0,001	0	0
д/г**	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,28	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	0,012
п/г*			Минус за прями пищи:	830	35,76	33,5	99,68	850,95	0,24	0,34	30,72	387,8	0,59	243,1	442,5	164,15	8,4	1027,2	0,016	0,0035	0,163	0,163
д/г**			Минус за прями пищи:	835	36,05	29,53	98,16	850,53	0,22	0,3	30,17	191,6	0,17	116,4	400,07	101,11	8,45	1029,9	0,0156	0,0035	0,203	0,203
п/г*			Доля стимочной погрешности в энергии, %				36,21															
д/г**			Доля стимочной погрешности в энергии, %				34,92															

п/г* - полный комплект оборудования (УОК, миксёр/бленд)
 д/г** - отсутствие оборудования (УОК, миксёр/бленд)

Проба	М. радиотру	Раздат	Наименование пробы	Высот, з	Цена	Плотные вещества, г			Эквивалентная плотность, кг/м ³	Микроэлементы, мкг												
						Бит	Жир	Углевод		B1	B2	С	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F		
Земляк	24	земляк	Фрукты в аскорбиновой кислоте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015	
	69	зрелые яблоки	Зачищенная из недозревших со спелыми яблоками	150	29,71	11,96	32,3	342,12	0,07	0,34	0,43	60	0,27	233,47	293,03	33,36	0,82	131,05	0,00914	0,031	0,03	
	116	зрелый лимон	Горький лимон	200	3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	0,32	1,08	40	0,1	178,44	136,9	29,3	0,42	319,2	0,016	0,004	0,04	
	121	клубника	Белая клубника	20	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0	
	120	клубника	Клубника	20	1,44	0,22	7,44	36,56	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
				Масса за пробу почвы:	540	32,09	15,51	81,12	596,62	6,64	0,271	21,09	100	0,37	450,21	485,03	90,16	5,45	959,15	0,03014	0,0375	0,097
				Доля сточной загрязненности в пробной, %				25,47														
				Грибы и овощи	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01
				Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	121	0,008	37,1	79,6	21,2	1,2	329,8	0,006	0	0,032
	Общ	281	2 блюда	Фрукты и овощи	90	12,04	8,3	8,79	161,64	0,07	0,1	0,84	30	0,26	84,68	193,13	35,67	0,82	250,74	0,037	0,0108	0,35
229		2 блюда	Рыба запеченная под соусом сточной с лимонной соев	90	16,99	6,36	3,07	136,19	0,09	0,11	0,29	20	0,28	60,31	215,61	54,68	0,92	404,59	0,148	0,01541	0,67	
80		аппетит	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	38,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042	
51		аппетит	Картофель отварной с маслом и лимонный	150	3,3	3,9	26,65	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37	1,32	809,4	0,008	0,0008	0,045	
107		3 блюда	Сок фруктов (банановый)	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	0	286	0	0	0
119		клубника	Клубника	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0,01	0	0	0	10	32,5	7	0,55	48,5	0,0016	0,003	7,25	
120		клубника	Клубника	45	2,97	0,54	18,09	89,1	0,08	0,04	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75	105,75	0,00019	0,0025	0,01	
				Масса за пробу почвы:	795	28,77	23,44	103,83	743,68	0,46	0,29	51,91	288,6	0,368	189,59	473,63	124,82	6	1874,2	0,09889	0,01654	7,684
				Доля сточной загрязненности в пробной, %	795	33,72	17,6	100,41	696,26	0,49	0,37	64,21	237	0,208	142,87	489,44	146,4	6,28	2136	0,18189	0,02173	8,017
								31,65														
			Доля сточной загрязненности в пробной, %				29,63															

nk - лавный комплект оборудования (ПК, весы, шкала)
 об - отсушенная оборудование (ПК, весы)

Группа плути	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Плывучие вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мг												
						Жиры	Углеводы	Земляничная (кислотность, кол)		B1	B2	C	К, рети.	Д, маг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Землянич	27	завтрак	Фрукты в аспиринном (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0	
	30	2 блюдо	Компот яблочный (яблоки, свежие ягоды)	90	15,2	14,04	8,9	222,75	0,36	0,15	0,09	25,35	0,16	54,18	117,54	24,95	1,6	289,38	0	0	0,09	
	126	2 блюдо	Ежевика (свежая)	90	18,49	18,54	3,59	296	0,15	0,12	2,01	0	0	41,45	314	66,49	5,3	266,67	0,006	0	0,05	
	53	завтрак	Пудинг овсяный с маслом	150	3,3	4,95	32,25	166,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,32	0,53	0,52	0	0,008	0,027	
	95	3 блюдо	Кисель витаминизированный (подорожник, брусника)	200	0	0	20	90,40	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1,775	0,775	11,05	60,00	0,225	0,008	0	0	0	9,35	54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,0002	0	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	7,5	0,002	0,002	0,012	
	nk**			Итого за группу плути:	585	22,215	19,085	89,24	634,86	0,595	0,302	13,17	143,45	1,2	95,18	295,87	84,82	3,79	579,85	0,0068	0,0121	0,129
	o/a**			Итого за группу плути:	585	25,505	24,185	83,93	668,11	0,585	0,327	15,09	118,1	1,64	82,45	492,33	128,46	7,49	577,94	0,0126	0,0121	0,089
	o/a**			Доля стимучей потребности в энергии, %					27,02													
			Доля стимучей потребности в энергии, %					28,43														
Овощ	28	завтрак	Овощи паровые	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0	
	196	1 блюдо	Суп картофельный с грибами, фасолью и овощами	200	5,07	6,42	8,46	118,37	0,06	0,07	12,74	160	0	21,68	71,76	20,65	0,98	223,03	0,0229	0,00099	0,8	
	249	2 блюдо	Пюре картофельное с маслом и зеленью	157	12,68	18,4	23,26	311,03	0,125	0,078	0,21	15,7	0,25	19,76	90,35	12,6	1,2	141,29	0,0017	0,0003	0,015	
	o/a**	2 блюдо	Бульон с мясом	240	24,26	27,65	13,69	407,86	0,12	0,23	39,63	120	0	105,63	268,45	61,76	4,36	969,29	0,0146	0,00125	0,09	
	216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов яблоко, крыжовник, малина, слива)	200	0,26	0	19,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0	
		хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	96,1	29,25	1,36	41,85	0,002	0,0003	0	
		хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01	
	nk**			Итого за группу плути:	702	24,92	35,67	84,71	687,00	0,325	0,218	23,35	185,7	0,25	84,09	245,41	69,7	5,4	624,23	0,0283	0,0159	0,825
	o/a**			Итого за группу плути:	785	37,49	34,92	75,14	783,83	0,32	0,37	62,67	290	0	169,96	523,51	138,86	8,56	149,1	0,0412	0,00754	0,9
	o/a**			Доля стимучей потребности в энергии, %				29,23														
			Доля стимучей потребности в энергии, %				33,25															

nk** - полный комплект оборудования (УКМ, миксер/бленд)
o/a** - отсутствие оборудования (УКМ, миксер/бленд)

Пример пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Мин			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети. экв.	Д, мкг	Са	Р	Мг		
Завтрак	завтрак	завтрак	Сыр сливочный и индийский уламане	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74			
			Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5			
			Запеканка из творога с мякочой со сгущенным молоком	150	14,98	9,99	31,58	277,67	0,07	0,25	1,71	110	0,23	166,18	188,14	27,58			
			Чай с сахаром и лимонком	200	0,2	0	11	45,60	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72			
			Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9			
			Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2			
			Итого за прием пищи:	557	20,06	14,76	77,65	528,95	0,14	0,311	23,99	110	0,23	245,28	280,23	67,64			
			Доля суточной потребности в энергии, %					22,51											
			Обед	завтрак	завтрак	Фрукты в асортименте (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17
						Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28
Фрикадельки урские с красным соусом	90	13,03				8,84	8,16	156,21	0,06	0,09	1,65	40	0,03	30,88	112,22	16,48			
Чайхоби	90	20,25				15,57	2,34	230,13	0,06	0,13	8,5	199,8	0	41,24	108,78	23,68			
Картофельное пюре с маслом	150	3,3				7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	38,36	85,5	27,8			
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3				3,9	25,65	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37			
Сок фруктовый (персиковый)	200	0				0	22,8	92	0,04	0,08	12	100	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный	30	2,13				0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5			
Хлеб ржаной	20	1,14				0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2			
Итого за прием пищи:	790	0				25,94	28,45	98,15	799,61	0,38	0,424	43,12	294,4	0,19	148,94	386,6	109,28		
Доля суточной потребности в энергии, %					790	0	33,16	29,28	95,63			791,78	31,47						
Доля суточной потребности в энергии, %												33,89							

Пример пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мкг											
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети, экв	Д, калц, экв	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F					
Заправка	26	заправка	Брусника в аскорбиновой (лимонной)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	235	0,008	0,0001	0,001						
	277	2 блюда	Заправка из рыбы	90	11,61	6,78	6,37	133,21	0,08	0,14	2,57	170	0,42	53,76	162,26	41,32	1,19	307,9	0,0779	0,0173	0,36						
	146	2 блюда	Рыба запеченная с соусом	90	19,86	3,42	3,15	120,67	0,06	0,19	2,27	17,2	0,28	36,35	149,9	27,2	0,7	38,3	0	0,0009	0,655						
	52	заправка	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	23,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	1,9	807,75	0,008	0,001	0,045						
	98	3 блюда	Каша из гречихи	200	0,4	0	27	110	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5	0,6	0	0	0						
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0						
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012						
	п/к*			Мясо для пружины пашт:	690	19,03	12,31	67,02	646,32	0,34	0,304	35,35	185	0,46	120,72	370,46	123,14	19,48	1487,7	0,0989	0,0174	0,418					
	о/о**			Мясо для пружины пашт:	690	26,66	8,95	63,8	633,88	0,37	0,284	35,05	37,2	0,31	113,31	355,1	103,02	19	1723,1	0,019	0,006	0,708					
	п/к*			Домашняя колбаса в аэри:	21,25																						
о/о**			Домашняя колбаса в аэри:	22,72																							
Обед	29	заправка	Полдник поджаренный	60	0,66	0,12	3,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01						
	471	1 блюдо	Суп из пшена с зеленью	210	2,32	2,28	13,15	82	0,05	0,05	3,7	290	0	31,13	45,34	19,01	0,7	300,23	0,002	0,0032	0,07						
	88	2 блюда	Мясо тушеное(свинный)	90	17,99	16,59	2,87	232,67	0,05	0,13	0,56	40	0	11,77	120,77	22,04	2,48	298,75	0,00678	0,00028	0,06						
	64	заправка	Мякоть отварная с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0						
	98	3 блюда	Каша из гречихи	200	0,4	0	27	110	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5	0,6	0	0	0						
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0						
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012						
				Мясо для пружины пашт:	750	30,36	23,4	101,74	747,18	0,26	0,43	20,74	440	0,11	91,35	359,85	98,56	6,49	766,78	0,01258	0,00672	0,152					
				Домашняя колбаса в аэри:	31,79																						

п/к* - полный пакет оборудования (УЖК, аэрир/бл)

о/о** - дополнительное оборудование (УЖК, аэрир/бл)

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация, мг														
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, ретинол, экв	Д, кальц.	Са	Р	Мг	Fe	К	l	Se	F		
Завтрак	29	завтрак	60		0,66	0,12	2,29	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	17,4	0,0012	0,00024	0,01		
	n/n*	249	2 блюда	210		16,96	24,612	31,122	416,03	0,168	0,105	0,29	21	0,026	26,43	120,65	16,86	1,6	197,15	0,0023	0,0007	0,021	
		об/т*	89	2 блюда	90		18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	17,03	176,72	23,16	2,61	317	0,007	0,00035	0,06	
	об/т*	65	аппар	150		6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0	
	ob/т*	107	3 блюда	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0	0	16	18	10	0,4					
		119	слад пышечный	20		1,4	0,14	8,80	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	16,6	0,006	0,001	0	
	n/n*	120	хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,76	0,02	0,074	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
		n/n*				20,96	26,292	73,842	809,09	0,268	0,185	19,37	101	0,036	65,03	222,05	60,06	3,58	483,25	0,0081	0,01024	0,043	
	ob/т*					28,66	21,78	65,61	657,67	0,34	0,2	20,14	110	0,11	68,68	338,26	88,91	6,62	664,2	0,0108	0,00359	0,082	
	n/n*								25,92														
ob/т*								27,99															
Обед	23	завтрак	60		0,57	0,36	1,92	11,4	0,03	0,02	10,5	40	0	11,1	20,4	10,2	0,45	145,8	0,0006	0,00017	0,01		
	n/n*	144	1 блюдо	200		4,66	7,37	7,08	112,51	0,05	0,005	11,05	110	0	16,12	59,61	18,46	0,73	186,36	0,00213	0,00032	0,65	
		n/n*	42	2 блюда	90		16,7	16,2	7,5	278,28	0,07	0,1	1,36	36	0,17	25,02	174,5	21,92	2,04	188,73	0,0045	0,0018	0,056
	ob/т*	126	2 блюда	90		18,49	18,54	3,59	256	0,15	0,12	2,07	0	0	41,45	314	66,49	5,3	266,67	0,006	0	0,05	
	n/n*	218	аппар	150		4,15	10,86	18,64	189,12	0,15	0,19	13,76	400	0,09	72,21	101,36	42,65	1,6	654,75	0,0064	0,0009	0,05	
	ob/т*	22	аппар	150		2,4	6,9	14,1	128,65	0,09	0,007	21,27	420	0,006	47,33	66,69	29,4	1,08	35,24	0,0053	0,0004	0,03	
	n/n*	114	апп. Непиток	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	6,68	0	0	0	
		119	слад пышечный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,001	0	
	n/n*	120	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01	
		n/n*				34,17	38,52	82,11	823,31	0,42	0,305	36,75	686	0,2	166,26	520,63	145,26	6,44	1312,2	0,0123	0,00832	0,256	
ob/т*					785	0	73,68	740,78	0,44	0,302	44,91	670	0,006	167,01	625,08	178,08	11,18	770,6	0,0172	0,00802	0,25		
n/n*					31,16	33,9	73,68	35,03															
ob/т*								31,52															

n/n* - полный комплект оборудования (УОК, миксер, бля)

ob/т* - импортные оборудование (УОК, миксер, бля)

