

СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

«__» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю. Панькова



«25» июля 2022 г.

**Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: осенний
Вариант № 1**

Разработано:

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

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2022г.*

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сентябрь – Октябрь 2022г**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	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	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с вермишелью	250	6,9/5,1/1,25/154,5
Плов из булгура с мясом NEW	280	26,91/31,85/42,52/553,56	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
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		
Салат из свежей капусты со свежим перцем и кукурузой NEW	100	1,62/8,13/6,34/105,83	Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,54/8,41/25,9/231,5
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили	105 100	12,39/10,59/16,84/167,46 22,5/17,3/2,6/255,7	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски	100 100	12,9/7,8/2,8/132,7 15,3/8,6/3,7/153,5
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
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 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	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом NEW	100	1,72/6,17/3,82/77,54
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Филе птицы в кисло – сладком соусе NEW	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
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	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8
Суп – пюре из овощей с гречками	250/12	4,14/6,85/20,78/162,16	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш	100 100	16,9/15,6/9,9/247,5 20,14/18,94/4,1/267,73	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/500,08
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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		
Винегрет	100	5,27/8,41/22,78/204,44	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Запеканка из рыбы NEW	100	12,9/7,53/7,07/148,2
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/80	4,96/13,03/22,37/226,94
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/ 1,42/0,27/9,34/5,32
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сентябрь – Октябрь 2022г

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.цен.(ккал)
Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,54/8,41/25,9/231,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп – пюре с фрикадельками	250	17,85/25,48/7,29/332,48
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
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
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	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Пельмени отварные с маслом и зеленью/Бигос с мясом	200/10 280	16,96/24,61/31,12/416,03 29,46/32,25/15,94/475,87
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
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		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	100	4,67/12,88/3,19/150,2	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW	100	13,38/9,22/10,88/179,82	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/173,57
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,54/0,34/22,1/120 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/1,16/54,39
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	100	1,1/0,2/3,8/24
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	250	6,89/6,04/18,09/154,23	Суп - пюре из тыквы с гречками	250/12	5,39/19,9/24,66/302,32
Гуляш по - венгерски NEW	100	16,02/15,2/4,63/220,06	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
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	1,42/0,14/8,84/48 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		
Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	100	0,5/8,1/2,9/89,2
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем NEW	250	5,82/9,14/8,85/140,64
Биточек из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7	Зраза мясная ленивая	100	20,79/21,33/8,36/309,2
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/80	4,96/13,03/22,37/226,94
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 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
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

Пример пищи	№ рецептуры	Раздача	Наименование блюда	Выход, з	цена	Пищевые вещества, з			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мкг						Минеральные вещества, мкг								
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	С	У-каротин	Д.пант.	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	I	Se	F	
Завтрак	лик.	заварная	Суп слизистый в индийской/японской упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0	0	0	0
		запеканка	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22	4,69	24,48	181,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	89,25	2,95	184,88	0,002	0,002	0,012	0,014	0,12	0,12
		2 блюда	Запеканка из творога с овощами	100	14,7	10,78	7,59	170,7	0,07	0,13	5,18	170	0,04	54,97	139,23	28,94	1,89	337,84	0,0072	0,00704	0,12	0,15	0,15	
		2 блюда	Курочка запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,16	1,38	32	0	30,6	189,89	23,5	1,34	287,3	0,005	0	0,15	0,15		
		3 блюда	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (фруктоза/сахароза/глюкоза)	200	0	0	19,2	78,8	0,16	0,1	9,18	80	0,96	0,78	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	
		3 блюда	Хлеб пшеничный	20	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	0	
		хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,024	0,08	0	0	6,9	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	0,143	0,143	
		Итого за пример пищи:				652	25,17	20,38	74,68	584,9	5,5	0,354	14,54	273,4	1,09	108,31	378,67	148,63	6,04	604,38	0,0122	0,00701	0,143	0,143
		Итого за пример пищи:				682	35,37	28,98	87,89	680,5	5,49	0,384	10,74	135,4	1,05	83,84	429,13	143,18	5,89	535,82	0,01	0,006	0,173	0,173
		Доля стимочной потребности в энергии, %								21,80														
Доля стимочной потребности в энергии, %								24,28																
Обед	лик.	заварная	Салат из свежих овощей со сметаной, перцем и кукурузой	100	1,62	8,13	6,34	105,83	0,03	0,05	60,2	40	0	37,17	27,67	12,64	0,5	223,77	0,0018	0,00025	1,17	1,17		
		1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25	10,75	15,75	184,75	0,12	0,1	12,6	120	0,085	52,47	152,6	46,2	1,47	401,8	0,005	0	0,25	0,25		
		2 блюда	Медальоны куриные в сметанном соусе и картофель	105	12,38	10,59	16,84	187,48	0,04	0,06	2,88	70	0,02	12,7	145,39	71,95	1,22	105,04	0,0064	0,00071	0,12	0,12		
		2 блюда	Чай/кофе	100	22,5	17,3	2,6	255,7	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,6	27,59	1,87	328,4	0,0054	0,0003	0,64	0,64		
		запеканка	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	23,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,88	0,009	0,002	0,05	0,05		
		3 блюда	Компот из смеси фруктов и ягод (на основе замороженного яблока, клубники, вишни, сливы)	200	0,28	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,38	0	0	0	0	0	
		3 блюда	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	0	
		хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,44	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	0,012	0,12	
		Итого за пример пищи:				885	27,74	39,26	101,51	836,02	0,4	0,384	101,94	256,92	0,285	184,27	517,68	191,84	6,89	1874,1	0,0252	0,00596	1,602	1,602
		Итого за пример пищи:				880	37,85	45,97	87,57	824,26	0,46	0,504	107,57	266,92	0,295	181	570,87	147,48	6,54	1897,4	0,0242	0,00555	2,122	2,122
Доля стимочной потребности в энергии, %								33,88																

НК - данные питания образовани (НКМ, инсорбид)

ВК - данные питания образовани (ВКМ, инсорбид)

Почас пища	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	У	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	28	завсрха	Овужа парадоннае	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0		
	n/n*	90	2 брано	Комплана мясная	100	16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1	
	o/o**	88	2 брано	Месо пшчыноў(вадзіны)	100	20	18,43	3,22	298,7	0,06	0,14	0,62	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75	338,9	0,008	0	0,065	
		52	завяр	Карпональ злучынаў с сыра	180	4,86	7,92	29,88	209,7	0,126	0,13	17,51	23,4	0,09	68,18	96,8	31,77	1,03	966,42	0,03	0	0,05	
		98	3 брано	Компл из супоритова	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	0,003	0	
		119	хлеб пшчыноў	Хлеб пшчыноў	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*			Итого за завтрак пища:	620	26,4	23,98	84,72	661,76	0,656	0,39	27,69	62,1	0,27	182,23	435,1	123,64	5,69	1594,6	0,0426	0,0093	0,162	
	o/o**			Итого за завтрак пища:	620	28,5	26,81	78,04	672,96	0,308	0,36	26,21	33,4	0,09	195,13	494,24	120,71	6,66	1632,3	0,0426	0,0069	0,137	
	n/n*			Доля сточной потребности в энергии, %					24,33														
o/o**			Доля сточной потребности в энергии, %					24,74															
Обед	28	завсрха	Овужа парадоннае	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0		
	32	1 брано	Сметанник с мясом и сметаной	250	7,35	11,02	12	177,75	0,05	0,1	2,8	165,55	0,08	41,1	104,55	28,42	1,8	401	0,008	0	0,045		
	269	2 брано	Биле пища в кастру-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,12	0,07	0,12	2,48	40	0	14,24	175,49	18,8	1,2	240,39	0,00392	0,00047	0,1		
	65	завяр	Сметанни спарына с мясом	180	7,74	4,86	48,24	288,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0		
	114	зав. Наваллик	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 пшчыноў	Хлеб пшчыноў	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			
			Итого за обед пища:	880	34,75	34,39	99,43	858,61	0,29	0,494	15,44	251,55	0,21	125,46	439,1	119,83	7,19	940,75	0,01482	0,00477	0,157		
			Доля сточной потребности в энергии, %					31,57															

n/n* - полярный комплект оборудования (УМК, мисоруды)
o/o** - оптимальный набор оборудования (УМК, мисоруды)

Группы пищи	№ рецептур	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг													
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, ретинол, экв	Д, кальциферол, экв	Е	Р	Мg	Fe	К	I	Se	F	
Завтрак	27	завтрак	Фрукты в ассортименте (сладкие) Пудинг из творога с изюмом и ванильным ароматом	100	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,00011	0		
				200	29,13	13,09	52,19	448,67	0,1	0,34	2,42	60	0,35	238,92	307,41	42,81	2,58	401,56	0,00117	0,006	0,008		
				200	0,2	0	11	45,60	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	15,34	0	0	0	0	
				30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0	0	
				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	0	
				560	33,43	14,42	94,96	655,19	0,22	0,414	15,1	80	0,35	286,60	384,81	74,63	4,79	732	0,00717	0,02811	0,02	0	
			Доля суточной потребности в энергии, %					24,09															
Обед	24	завтрак	Фрукты в ассортименте (кислое) Суп из овощей с зеленью	150	0,8	0	16,85	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015		
				262	4,14	6,95	20,78	162,16	0,07	0,09	6,81	380	0,08	67,27	81,75	26,66	0,91	298,5	0,00609	0,00112	0,03		
				100	16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	80,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1		
				100	20,14	18,94	4,1	287,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,82	198,35	25,76	2,9	352,22	0,00778	0,00039	0,06		
				180	6,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002	0,004	0,016		
				200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4						
				20	1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0		
				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		
				932	33,62	29,13	127,75	909,68	0,8	0,41	30,49	408,7	0,26	192,13	565,1	266,97	13,02	1334	0,02169	0,01162	0,173		
				932	36,86	32,47	121,95	929,91	0,45	0,38	31,57	380	0,08	167,85	630,85	265,11	14,14	1388	0,02147	0,00961	0,133		
			Доля суточной потребности в энергии, %					34,44															
			Доля суточной потребности в энергии, %					34,19															

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, инсорбция)
 од* - дополнительное оборудование (УКМ, инсорбция)

Проект пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Микроэлементы, мкг													
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
Завтрак	п.к.+, о.б.++	7	завюса	100	1,09	8,19	3,58	94,76	0,06	0,04	26,5	150	0	22,62	27,5	20,87	0,88	274,43	0,0019	0,00047	0,02		
		29	завюса	100	1,1	0,2	3,8	24,00	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02		
		78	2 блюда	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	0,12	4,26	21,67	0	22,87	82,66	25,54	1,06	226,67	0,004	0,001	0,1		
		65	завиур	180	7,74	4,96	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	22,03	1,49	1,28	0	0	0		
		160	горячий напиток	200	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		
		119	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	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.+			Итого за проект пищи:	620	28,27	28,61	92,46	751,20	0,26	0,39	78,64	207,67	0,13	79,38	256,03	95,97	4,82	601,78	0,0085	0,00417	0,132
		п.к.+			Доля суточной потребности в энергии, %				27,62														
		о.б.++			Итого за проект пищи:	620	28,28	20,82	92,69	680,44	0,26	0,39	77,34	187,67	0,13	70,74	255,43	95,1	4,84	619,35	0,0086	0,0044	0,132
о.б.++			Доля суточной потребности в энергии, %				26,02																
Обед	223	завюса	Выпечка	100	5,27	8,41	22,78	204,44	0	0	0,33	0	0	4,45	3,86	2,09	0,1	19,53	0,0001	0	0		
		37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,12	0,13	13,37	202,5	0	41,42	96,3	34,15	1,27	707,25	0,008	0	0,053	
		75	2 блюда	Рыба тушеная с овощами (кишмиш)	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,66	180	0,16	29	116,05	18,86	0,54	92,2	0,001	0,001	0,57	
		53	завиур	Рис отварной с мясом	180	3,95	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,62	0,63	0,62	0	0,009	0,032	
		104	3 блюда	Напиток медово-ягодный витаминизированный (явнооскорблиновый)	200	0	0	19,2	76,8	0,16	0,01	9,16	99	1,15	0,76	0	0	0	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	41,86	0,002	0,003	0	
120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02			
			Итого за проект пищи:	905	35,43	24,94	130,33	915,77	0,41	0,33	25,62	504,18	1,4	106,72	440,1	126,42	4,37	953,32	0,0136	0,0155	0,686		
			Доля суточной потребности в энергии, %				33,67																

п.к. - полный комплект оборудования (УКМ, миксер/бленд)
 о.б.++ - электроплита оборудованная (УКМ, миксер/бленд)

Пример пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мг						Минеральный		
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	П, ретинол, экв	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	24	завлуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
	п/к*	259	2 блюда	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38	10,59	16,84	167,46	0,04	0,06	2,88	70	0,02	12,7	145,39	71,95	1,22
	о/о**	81	2 блюда	Курица запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,16	1,38	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34
		54	варенич	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	292,36	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61
		95	3 блюда	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черносмородино-яблочный)	200	0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	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
		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
	п/к*			Итого за пример пищи:	685	24,89	17,14	115,37	678,48	0,45	0,314	26,46	149,2	0,98	72,06	501,94	281,14	11,43
	о/о**			Итого за пример пищи:	680	37,41	23,55	99,13	766,32	0,47	0,414	23,96	111,2	0,96	89,96	546,24	232,69	11,55
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %					24,94									
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %					28,17										
Обед	224	завлуска	Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соевый соус, зеленый горошек, масло) (прим. ПР-чай)	100	7,54	8,41	25,9	231,5	0	0	0,33	0	0	4,6	3,9	2,1	0,1	
	237	1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	290	2,12	3,47	8,97	76,8	0,05	0,05	12,61	130	0,03	43,3	48,09	20,54	0,77	
	п/к*	179	2 блюда	Запеканка из печени со сливочным соусом	100	12,9	7,8	2,8	132,7	0,23	1,72	85,73	4902,5	1,2	24,61	245,71	16,59	12,61
	о/о**	85	2 блюда	Печень, ТР - сприваноски*	100	16,3	8,6	3,7	153,5	0,18	1,53	7,55	4361,7	0,93	32	227,12	19,09	4,89
		64	варенич	Макаронные отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	266,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49
		95	3 блюда	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-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	20	1,4	0,14	8,8	48,00	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
	п/к*			Итого за пример пищи:	870	32,84	24,9	122,15	874,24	0,51	2,43	101,42	5147,7	6,92	101,67	433,5	85,46	35,59
	о/о**			Итого за пример пищи:	870	35,24	25,7	123,05	895,04	0,46	2,24	23,24	4606,9	6,65	109,06	414,91	87,96	27,87
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %					32,14										
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %					32,91										

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, миксер/бленд)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, миксер/бленд)

Группы лиц	№	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг						Минеральный состав, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	С	Э	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	So	F		
Занятия	элик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,95	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0	0	0	
	п/к*	2 блюда	Биточек мясной	100	19,16	16,64	8,74	261,98	0,08	0,14	0,9	10	0,03	27,64	172,63	22,13	1,91	200,82	0,00019	0,00101	0,09	0	0	
	о/б**	2 блюда	Гречка (вареная)	160	20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	156,35	26,76	2,9	352,22	0,00776	0,00039	0,08	0	0	
		53	закуска	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	37,62	0,63	0,62	0	0,009	0,023	0	
		107	3 блюда	Сок фруктовый (безалко.)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	0	4	0	0	16	18	10	0,4	0	0	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	0	
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	97,87	0,0025	0,0025	0,02	0	
		п/к*		Итого за группы лиц:	552	29,17	27,68	94,05	747,42	0,18	0,22	5,1	32,68	0,72	94,34	400,01	97,44	4,45	381,21	0,00989	0,01451	0,142	0	0
		о/б**		Итого за группы лиц:	552	30,15	29,98	69,41	753,17	0,16	0,22	5,39	22,68	0,09	85,62	421,73	101,07	5,44	472,61	0,01128	0,01289	0,112	0	0
		о/б**		Доля стимочной потребности в энергии, %					27,68															
Обед	24	закуска	Фрукты в ассортименте (безалко.)	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		
	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,26	98,85	29,35	1,6	348,5	0,008	0	0,045	0		
	277	2 блюда	Запеканка из рыбы	100	12,9	7,53	7,07	148,2	0,09	0,15	2,85	190	0,46	59,73	180,29	49,97	1,31	369,89	0,086	0,01386	0,4	0		
	218	закуска	Сырный салат №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180	5,20	14,5	20,33	235,66	0,18	0,26	17,4	620	0,09	101,67	125,71	55,9	2,11	787,19	0,0071	0,0012	0,06	0		
	114	едр. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,96	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0	0		
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,69	108,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0	0		
120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	97,87	0,0025	0,0025	0,02	0			
			Итого за группы лиц:	950	25,46	19,08	75,13	873,63	0,22	0,33	29,08	356	0,54	164,69	423,4	128,34	8,84	1299,8	0,1015	0,01966	0,48	0		
			Доля стимочной потребности в энергии, %				30,28																	

п/к* - полный комплект оборудования (ПК, миксер/блендер)
 о/б** - отдельные оборудование (ПК, миксер/блендер)

Проект пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, ретинол	Д, кальциферол	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F				
Завтрак	10	завтрак	Салат из свежих овощей	100	0,8	8,1	2	83,8	0,03	0,04	13,17	40	0	31,22	42,09	15,59	0,62	190,32	0,0001	0,0004	0					
	28	завтрак	Овощи паровые	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0					
	302	2 блюда	Булочка мясная с маком	100	18,16	15,79	9,79	254,52	0,09	0,14	2,4	10	30	30,44	164,41	22,82	1,84	292,13	0,0057	0,00108	0,09					
	88	2 блюда	Мясо тушеное	100	20	18,43	3,22	259,7	0,06	0,14	0,62	0	0	13,1	188,74	24,49	2,75	336,9	0,008	0	0,065					
	51	закуска	Копченая отварная с маслом и зеленью	180	3,98	4,68	30,78	181,62	0,18	0,11	25,2	0	0	16,81	94,36	36,24	1,58	97,28	0,009	0,0007	0,054					
	50	закуска	Копченая колбаса с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	84,88	0,009	0,002	0,05					
	104	3 блюда	Наливайко говядина - мясной витаминизированный (паштетный)	200	0	0	14,4	58,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	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					
	н/с*			Итого за проект пищи:	630	28,19	33,68	73,71	712,7	0,42	0,454	40,43	165,12	31,14	123,19	388,5	98,46	5,12	1428,5	0,0178	0,00746	0,152				
н/с**			Доля стимочной потребности в энергии, %	630	27,53	23,64	70,8	617,28	0,42	0,424	39,9	89,2	0,96	70,81	415,5	101,43	6,23	1604,6	0,02	0,006	0,131					
н/с**			Доля стимочной потребности в энергии, %					22,69																		
Обед	24	завтрак	Фрукты в аскорбилина (яблочко)	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					
	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,69	29,35	1,6	348,5	0,008	0	0,045					
	240	2 блюда	Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42	22,57	2,33	304,45	0,08	0,21	1,67	250	0,47	175,17	247,32	29,61	1,68	264,29	0,0051	0,003	0,12					
	65	Гарнир	Салатный отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0					
	216	3 блюда	Котлет из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов яблочко, клубника, вишня, слива)	200	0,28	0	15,46	67	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	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	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						
			Итого за проект пищи:	920	40,73	38,76	110,14	960,64	0,27	0,57	32,2	452	0,68	271,68	498,27	116,69	9,13	1123,5	0,0187	0,0065	0,192					

н/с* - полный комплект оборудования (УПК, миксер/блендер)
 н/с** - дополнительное оборудование (УПК, миксер/блендер)

Прочие люди	№	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг													
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рети. экв.	D, вит. экв.	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	1	завтрак	Сыр по-русски	20	4,88	4,72	0	62,00	0	0,06	0,32	57,6	0,2	200	108,8	9,4	0,12	17,6	0	0	0	0	0
	269	2 блюда	Филе тунца в кисло-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,12	0,07	0,12	2,48	40	0	14,24	178,49	18,6	1,2	240,39	0,0018	0,0017	0,1	0	
	64	аппет	Мягкие овсяные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0	0	
	98	3 блюда	Компот из strawberries	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	47,65	0,002	0,003	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,07	0	0	0	11,1	65,4	79,5	0,84	27,9	0,001	0,002	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	73,5	0,002	0,002	0,012	0		
			Итого за прочие люди:	650	21,78	27,99	101,73	797,78	0,26	0,424	2,88	133,8	0,23	284,45	481,79	111,98	5,37	403,52	0,0088	0,00747	0,112	0	
			Доля от основной потребности в энергии, %				29,33																
Обед	27	завтрак	Витамин и аскорбиновый (соль)	100	0,8	0,2	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,00011	0	0	
	272	1 блюдо	Суп картофельный с мясными изделиями	250	6,89	6,04	18,09	154,23	0,1	0,08	6,46	130	0,07	18,17	87,08	24,11	1,11	420,32	0,0048	0,00024	0,06	0	
	285	2 блюда	Гречка по-европейски (зеленая)	100	16,02	15,2	4,63	220,06	0,07	0,12	1,21	130	0	23,03	174,63	27,79	2,48	229,68	0,007	0,00156	0,05	0	
	53	аппет	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,02	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,72	31,81	0,63	0,62	0	0,002	0,002	0,032	0
	101	3 блюда	Омлет из шпината	200	0,8	0	24,6	101,2	0	0,04	140	100	0	21,6	3,4	29,25	1,26	8,68	0	0	0	0	
119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,07	0	0	0	11,1	65,4	79,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0,012	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	0		
			Итого за прочие люди:	892	31,74	27,91	116,32	856,49	0,31	0,324	157,75	402,68	0,1	106,64	469,3	149,67	7,28	1074,7	0,0188	0,01191	0,154	0	

Пример пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети.	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак	27	завска	Фрукты в асортименте (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	
	n/a*	90	2 блюдо	Компота мясная (говядина, говядина, морковь)	100	16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1
	o/o*	126	2 блюдо	Ефритрозовое (картофель)	100	20,64	20,6	3,99	284,44	0,07	0,16	1,2	10	0,04	35,98	209,69	27,04	2,66	367,2	0,0096	0,0003	0,07
		53	запир	Лис отпарной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,62	0,63	0,62	0	0,099	0,032
		95	3 блюдо	Кусель витаминизированный плодово-ягодный (пшеница)	200	0	0	20	80,40	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	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	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	n/a*			Итого за прями пищи:	635	25,21	22,32	100,76	717,96	0,65	0,384	13,18	150,58	1,23	184,04	335,79	96,14	4,21	614,22	0,015	0,0161	0,144
	o/o*			Доля ступенной потребности в энергии, %	635	28,65	27,32	94,65	754,9	0,31	0,374	14,28	131,88	1,09	79,62	415,08	95,56	5,29	685,22	0,0166	0,0134	0,114
	n/a*			Доля ступенной потребности в энергии, %					27,75													
o/o*			Сбалан и сбалан запир	100	0,8	8,1	2	83,8	0,03	0,04	13,17	40	0	31,22	42,09	15,59	0,82	190,32	0,0007	0,0004	0	
	196	1 блюдо	Суп мясной с грибами, фасолью и овощами	250	7,09	8,02	10,58	147,96	0,08	0,09	15,93	190	0	27,35	86,58	25,61	1,23	276,79	0,0029	0,0011	1	
n/a*	249	2 блюдо	Панирови отпарное с маслом и зеленью	210	16,97	24,61	31,13	416,03	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120,66	16,67	1,62	197,14	0,0023	0,0072	0,02	
o/o*	178	2 блюдо	Блюсс с маслом	290	29,46	32,25	15,97	475,87	0,14	0,27	46,18	140	0	123,23	313,19	72,05	5,08	1122,7	0,017	0,0015	0,1	
	216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,96	0	0	0	
			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	41,65	0,002	0,003	0	
			Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02	
n/a*			Итого за прями пищи:	830	29,73	41,31	88,36	863,11	0,35	0,28	33,9	260	0,33	110,55	380,63	97,77	5,34	800,33	0,0097	0,0142	1,04	
o/o*			Доля ступенной потребности в энергии, %	800	42,22	48,95	73,2	922,95	0,32	0,45	79,78	370	0	207,35	572,96	152,95	8,8	1725,9	0,0245	0,0085	1,12	
n/a*			Доля ступенной потребности в энергии, %					31,73														
o/o*			Доля ступенной потребности в энергии, %					33,93														

n/a* - полный комплект оборудования (УКМ, миксер/бленд)
o/o* - отпущенная порция (УКМ, миксер/бленд)

Пример пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Выпалыши, мг																
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	К, р.шт.	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F				
Завтрак	25	завтрак	Фрукты в асортименте (бананы)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,01					
				ПК*	277	2 блюда	Завтрак из рыбы	100	12,9	7,53	7,07	148,2	0,09	0,15	2,85	190	0,46	59,73	180,29	45,81	1,31	399,89	0,098	0,01386	0,4	
				об-**	146	2 блюда	Рыба запеченная с соусом	100	21,4	3,8	3,5	134,3	0,09	0,1	1,49	19	0,18	39,07	180,81	51,21	0,89	381,81	0,12	0,013	0,86	
					52	запир	Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,42	0,192	0,13	30,3	18	0,01	19,5	113,52	42,38	19,08	989,3	0,009	0,001	0,054	
					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	41,85	0,002	0,003	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	
				ПК*			Итого за пример пищи:	630	20,95	12,96	91,23	585,88	0,432	0,354	39,23	208	0,49	143,78	503,31	162,24	23,55	1707,4	0,108	0,02176	0,476	
				об-**			Итого за пример пищи:	630	29,45	10,23	87,66	671,98	0,432	0,304	37,87	37	0,21	123,12	603,83	167,54	23,13	1719,4	0,142	0,0211	0,636	
				ПК*			Доля суточной потребности в энергии, %				21,54															
				об-**			Доля суточной потребности в энергии, %				21,03															
				Обед	29	завтрак	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24,00	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,8	280	0,002	0,0004	0,02	
47	1 блюдо	Суп - пюре из тыквы с зелеными	282					5,39	19,9	24,86	302,32	0,09	0,13	4,69	450	0,2	89,5	98,56	29,36	1,1	318,05	0,0076	0,0012	0,11		
89	2 блюда	Мяс тушиное(свинья)	100					20	18,43	3,22	258,7	0,05	0,14	0,62	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75	335,9	0,008	0	0,065		
64	запир	Макаронные отварные с соусом	180					7,74	4,86	48,24	288,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0		
96	3 блюда	Компот из сухофруктов	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	1,44	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	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					
			Итого за пример пищи:	882	37,21	43,74	124,19	1080,1	0,36	0,541	31,79	616	0,33	159,36	435,12	120,78	7,65	1037,7	0,0196	0,0036	0,207					
			Доля суточной потребности в энергии, %				38,61																			

ПК* - полный комплект оборудования (УИК, миксер/бленд)
 об-** - отдельные оборудование (УИК, миксер/бленд)

