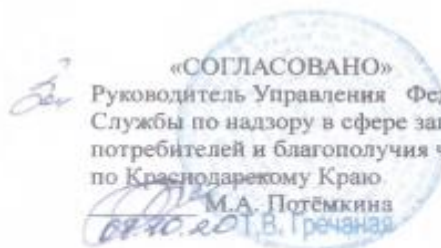




«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор ООО «Анприс»  
Г.Н. Приходько



«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель Управления Федеральной  
Службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Краснодарскому Краю  
М.А. Потёмкина  
08.10.20 В. Гречаная



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор общеобразовательного  
учреждения

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«АНПРИС»**

***Примерное циклическое меню обедов  
для учащихся общеобразовательных учреждений  
с 1 по 4 классы МО г. Краснодар  
на осенне-зимний период***

город Краснодар, 2020

1 вариант(понедельник)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,5	0,01	8,58	0	0	12,48	14,08	7,54	0,23
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,5	20,8	157	0,25	6,3	0,82	0	48	140	38	2,3
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
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	60,6	0	0	32,3	21,9	17,6	0,48
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0	0	0	9	46	14	1,1
	<b>ИТОГО</b>		26,7 9	16,5 3	155,6	814,15	0,46	88,8 8	0,87	59	174,5 8	355,6	109,4 2	9,69

2 вариант (вторник)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,15
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,3	13	108	0,05	7	0,5	0	43	98	30	1,3
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	15,95	100,6	0,04	61,3	20	0	125,7 8	90	14	0,13
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		24,3 7	17	91,43	605	1,16 6	87,0 7	20,5	0	239,5 8	472,9	127,2	9,28

3 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
117-11	Суп с крупой и фрикадельками	25/250	0,57	0,4	1,7	29,2	0,01	0,75	0	0	22,6	12,5	5,5	0,2
222-11	Пудинг из творога с молоком сгущенным	140/20	10,2	12,0 6	19,76	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	30	7,89	7,98	0	103	0,1	0,21	63	0	30	180	16,5	0,21
378-11	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	61,3 3	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		25,4 7	23,4	83,97	667,1	0,4	74,6 5	146,2	0	360,3	571,9	104,6	6,4

4 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,3	0,02	2,34	0	0	11,16	12,25	9,18	0,44
109-04	Борщ	250	2	5	7,9	85	0,03	5,3	0,5	0	48	90	25	1,3
ТК	Птица запеченная	70	9,5	15,9	15	153,6	0,05	3	0,32	0	31	0,5	24	2,3
312-11	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,69	0,1	13,3 5	0	0	27,12	63,51	20,39	0,73
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	0,06	61,5 9	24,4	0	152,2 2	124,6	21,34	0,48
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,06	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		22,6 6	31,9 6	88,99	645,94	0,38	85,5 8	25,22	0	289,4	375,4 6	129,3 1	7,13

5 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,5	0,01	8,58	0	0	12,48	14,08	7,54	0,23
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	2,07	12,9	117	2,62	0,95	0	0	27,3	36,7	15,2	0,72
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
685, 684-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	60,0 3	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,06	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0	0	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		23,4 5	20,5 9	89,31	624,4	2,83	74,1 6	0,9	0	90,98	128,9 8	86,74	5,09

6 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9	0	0	8,83	15,92	8,75	0,41
95-11	Рассольник домашний	250	2,8	4,3	16	115	0,1	12	0,8	0	43	113	30	1,3
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
312-11	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,84	0,11	14,5 6	0	0	29,58	69,28	22,24	0,8
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	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,06	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56

ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0	0	0	9	46	14	1,1
	<b>ИТОГО</b>		24,2 2	21,0 7	86,61	643,09	0,63	44,1 6	29,2	0	364,5 2	311,2	143,5 9	7,67

7 вариант (вторник)														
№ 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
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,3	0,02	2,34	0	0	11,16	12,25	9,18	0,44
155-04	Суп с клецками	250	3,8	5,6	16,5	129	0,07	1,8	0,95	0	54	71	19	0,8
212-11	Омлет с колбасой или сосисками	190	12,9	16,7	2,2	237,4	0,12	0,21	275,7	0	94,3	231,6	18,8	2,7
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,95	100,6	0,04	61,3	20	0	125,7 8	90	14	0,13
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,06	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		24,8 1	26,5 1	78,76	678,15	0,39	75,3 1	296,6 5	0	313,1 8	490,4	92	8,15

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 белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,5	0,01	8,58	0	0	12,48	14,08	7,54	0,23
98-11	Суп крестьянский с крупой	250	1,4	4,9	6,1	76,3	0,04	9,9	0	0	35,8	33,5	14,2	0,58
157-03	Ежики мясные	90	14	38	15	453	0,05	3	0,32	0	31	0,5	24	2,3

309-11	Макароны отварные	100	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	27,63	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	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,05 6	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		26,3	50,4 1	115,4 1	1027,6 5	0,3	92,0 8	21,32	0	155,9 8	192,4 8	107,9 4	8,28

9 вариант (четверг)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70- 11, 71- 11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,15
132-04	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	18	135	0,1	7,8	0,83	0	33	208	33	1,3
436-04	Жаркое по-домашнему	50/100	13,4	7,35	16,2	187,5	0,1	5,8	0	0	26,1	176,4	36,4	3,3
ТК	Напиток витаминизированный	200	0	0	9,6	37,6	0,08	60	0	0	14	14	8	2,8
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,06	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0	0	0	9	46	14	1,1
	<b>ИТОГО</b>		20,7 4	12,8 6	74,25	506,6	0,4	75,0 7	0,83	0	96,3	482,8	108,2	9,21

10 вариант (пятница)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23- 2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9	0	0	8,83	15,92	8,75	0,41
135-04	Суп из овощей	250	2,7	4,6	3,9	96	0,09	0,8	11	0	42	100	21	0,9

312-11	Пюре картофельное	120	2,4	3,84	16,34	109,75	0,11	14,4 9	0	0	29,54	69,28	22,24	0,79
230-11, 612-04	Рыба жареная под маринадом	75/75	17,8 5	19,2	11,7	279,3	0,09	8,4	0,03	0	61,5	100,5	67,5	2,25
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	40	2,8	0,8	20	95,6	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		29,7 1	32,2 3	99,07	822,4	0,71	46,6 9	11,03	0	193,0 7	399,4 9	167,6 9	11,3 1

11 вариант (понедельник)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,5	0,01	8,58	0	0	12,48	14,08	7,54	0,23
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	2,07	12,9	117	2,62	0,95	0	0	27,3	36,7	15,2	0,72
267-11	Шницель натуральный рубленый	75/5	8,25	12,1	7,16	172	0,04	0,17	22,4	0	21,57	94,4	27,89	1,4
302-11	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,4	3,82	25,25	153	0,11	0	0	0	11,1	89,6	31,5	1,03
ТК	Напиток витаминизированный	200	0	0	9,6	37,6	0,08	60	0	0	14	14	8	2,8
ТК	Кондитерское изделие мучное (вафля)	20	1,9	4,5	14,1	104	0,44	17,2	0	0	141,9	0	0	2,72
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0	0	0	9	46	14	1,1
	<b>ИТОГО</b>		21,4 3	23,5 7	101,3 9	738,45	3,4	78,3 2	22,4	0	235,2 7	314,3	110,9 9	10,4 1

12 вариант (вторник)													
№ рецепту	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			

ры			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
137-04, 112-04	Суп картофельный фрикадельками	25/250	7,8	6	20,3	164	0,15	23	0,98	0	24	124	37	1,5
223-11	Запеканка из творога со сметаной	150/25	13,8 5	16,6 2	27,23	351,92	0,08	0,7	97,5	0	273,1 2	321,9 2	39,81	0,97
15- 2011	Сыр( полутвердый массовой долей жира 45-50% )порциями	30	7,89	7,98	0	103	0,1	0,21	63	0	30	180	16,5	0,21
685, 684-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	60,0 3	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0	0	0	9	46	14	1,1
	<b>ИТОГО</b>		34,0 8	31,6 9	94,91	833,77	0,44	83,9 4	161,4 8	0	357,6 2	708,3 2	123,1 1	4,7

13 вариант (среда)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,15
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,3	13	108	0,05	7	0,5	0	43	98	30	1,3
243-11	Сосиски, сардельки отварные	70	5,51	1,9	0,18	131	0,09	0	20	0	18,5	81	10	0,9
302-11	Каша рассыпчатая ячневая	110	3,5	3,25	22,65	134,64	0,03	0	0	0	14,13	115	17,4	0,63
389-11	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
ТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,06	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		17,1 7	11,8 8	98,18	660,19	0,34	21	20,5	0	125,5 3	403,6	103,8	9,71



14 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,3	0,02	2,34	0	0	11,16	12,25	9,18	0,44
94-11	Рассольник	250	2,8	4,3	16	115	0,1	12	0,8	0	43	113	30	1,3
234-11	Котлета рыбная с маслом сливочным	75/5	7,58	5,96	5,8	106,9	0,04	1,99	26,7	0	76	112	31	1,64
304-11	Рис отварной	130	2,69	5,32	21,92	141	0,05	4,4	12,75	0	21,5	36,25	23,08	0,6
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	60,6	0	0	32,3	21,9	17,6	0,48
ТК	Кондитерское изделие мучное (вафля)	20	1,9	4,5	14,1	104	0,44	17,2	0	0	141,9	0	0	2,72
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,06	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		20,5 9	24,1 7	118,9 7	769,75	0,78	98,5 3	40,25	0	345,7 6	380	140,2 6	9,06

15 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
145-04	Суп летний овощной	250	2,2	4,4	12,4	99	0,01	0,75	0	0	23,6	12,5	5,4	0,2
ТК	Запеканка с курагой со сметаной	140/15	13,8 5	16,6 2	27,23	351,92	0,08	0,7	97,5	0	273,1 2	321,9 2	39,81	0,97
15-2011	Сыр( полутвердый массовой долей жира 45-50% )порциями	30	7,89	7,98	0	103	0,1	0,21	63	0	30	180	16,5	0,21
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,95	100,6	0,04	61,3	20	0	125,7 8	90	14	0,13
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		32,4	33,3 1	102,1 9	877,62	0,39	74,9 6	180,5	0	492,9	706,4 2	117,7 1	6,11

16 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,5	20,8	157	0,25	6,3	0,82	0	48	140	38	2,3
163-03	Котлета "Здоровье"	75	7,92	11,3	6,61	161	0,03	0	20	0	6,41	84,88	15,3	1,35
540-04	Рагу из овощей	130	3,38	7,15	14,98	135	0,08	16,7	61,3	0	53	64	23,1	0,59
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,95	100,6	0,04	61,3	20	0	125,7 8	90	14	0,13
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0	0	0	9	46	14	1,1
	<b>ИТОГО</b>		25,9 3	28,2 1	102,4 8	764,85	0,55	96,3	102,1 2	0	271,7 9	471,6 8	129,6	8,75

17 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9	0	0	8,83	15,92	8,75	0,41
99-11	Суп из овощей	250	1,6	4,9	9,1	95,2	0,07	10,3	0	0	34,8	49,3	20,7	0,77
211-11	Омлет с сыром	150/5	10,3 3	17,4	2,4	276,3	0,07	0	0,4	0	75	185,8	14,16	2,2
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	0,06	61,5 9	24,4	0	152,2 2	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	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,06	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		20,8 7	27,2 3	71,23	691,85	0,35	81,8 9	24,8	0	297,9 2	455,3	94,6	7,53

18 вариант (среда)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9	0	0	8,83	15,92	8,75	0,41
132-04	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	18	123	0,1	7,8	0,83	0	33	208	33	1,3
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	100	2,1	7,6	23	138	0,11	13,4	21	0	13,6	50,4	21	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	40	2,8	0,8	20	95,6	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0	0	0	9	46	14	1,1
	<b>ИТОГО</b>		18,7 1	22,1 9	101,6 6	646,4	0,63	36,1 9	48,53	0	164,8 3	479,9 2	130,1 5	8,59

19 вариант (четверг)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Помидор свежий (или соленый)	30	0,33	0,05	1,14	6,6	0,02	5,25	0	0	5,25	7,8	6	0,27

109-04	Борщ	250	2	5	7,9	85	0,03	5,3	0,5	0	48	90	25	1,3
227-11	Рыба припущенная	90	7,13	5,7	9,9	118,5	0,05	0,53	12,15	0	40,5	91,5	15	0,74
ТК	Ризотто с овощами	100	2,69	5,32	21,92	141	0,05	4,4	12,75	0	21,5	36,25	23,08	0,6
389-11	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
ТК	Кондитерское изделие мучное (печенье)	30	2,5	5	21	140								
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		20,1 3	22,1 5	115,7 7	736	0,27	14,2 3	25,4	0	145,2	320,5 5	102,2 8	7,4

20 вариант (пятница)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
155-04	Суп с клецками	250	3,8	5,6	16,5	129	0,07	1,8	0,95	0	54	71	19	0,8
70-11, 71-11	Помидор свежий (или соленый)	30	0,33	0,05	1,14	6,6	0,02	5,25	0	0	5,25	7,8	6	0,27
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
309-11	Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0,04	0	20,97	0	15	27,57	12	0,7
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,95	100,6	0,04	61,3	20	0	125,7 8	90	14	0,13
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		26,0 5	18,8 7	101,1 3	684,2	0,38	80,4 2	58,82	0	258,4 3	321,1 7	121	7,63
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		24,2 9	24,7 9	98,56	721,88	0,76	70,4 7	61,88	2,9 5	248,6 6	417,1 2	117,5 1	8,1