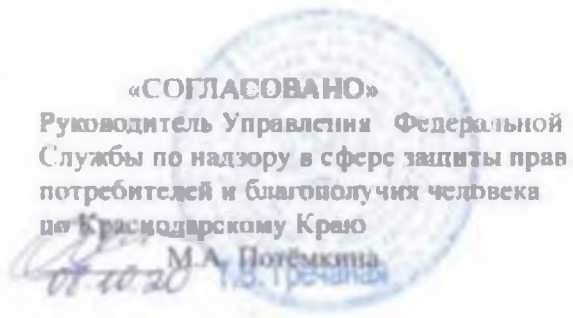




2



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«АНПРИС»**

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

город Краснодар, 2020

1 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
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	17,58	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>		26,11	30,07	54,92	595,83	34,27	73,67	66,8	47,6	493,42	520,3	87,43	6,74

2 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	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	51	0,01	10,3	0	0	14,98	16,9	9,05	0,28
294-11	Котлеты рубленные из птицы	50	9,07	4,2	6,67	82,67	0,03	0,59	9,07	0	19,53	18,67	15	0,75
312-11	Пюре картофельное	120	2,4	3,84	16,34	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	27,63	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	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>		16,88	11,26	89,22	524,32	0,29	95,98	9,07	0	127,35	199,74	94,89	5,87

## 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
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
540-04	Рагу из овощей	140	3,64	7,7	16,13	145,38	0,09	17,98	66,02	0	57,08	68,92	24,88	0,64
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,95	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>		18,17	22,52	63,59	526,08	0,24	79,28	106,02	0	204,27	305,8	76,18	3,48

## 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
23-2011	Салат из свежих помидоров	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>		21	17,55	67,44	521,12	0,57	35,1	28,4	0	322,6	193,75	112,59	6,21

## 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
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	15,95	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>		19,66	10,73	52,1	371,5	1,03	69,05	20	0	171,98	332,5	76,4	4,68

## 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
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
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	110	4,03	2,05	22,37	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>		18,6	8,82	71,72	465,5	0,22	6,52	37,87	0	64,37	141,37	70,94	6,13

## 7 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	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	68	0,01	13,73	0	0	19,97	22,53	12,07	0,37
243-11	Сосиски, сардельки отварные	55	5,51	1,9	0,18	131	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>		12,62	9,76	80,95	576,7	0,34	102,13	20	0	121,03	255,18	85,41	5,8

8 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
222-11	Пудинг из творога с повидлом	140/15	10,2	12,06	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	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>		20,44	19,55	60,56	499,62	34,22	61,83	125,2	47,6	482,3	459,4	73,64	2,89

9 вариант (четверг)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------	------	---------------	---------------------------

		порции	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	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	24,45	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	11,76	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>		14,06	14,21	87,62	535,77	0,21	78,17	12,15	0	103,19	226,38	72,12	5,97

10 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
70-11, 71- 11	Помидор свежий (или соленый)	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	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 из плодов свежих (или замороженных)	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>		17,52	8,29	67,5	434,6	0,23	76,71	0	0	64,15	259,7	72,3	5,18

11 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

27-2011	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,25	44,46	0,03	34,47	0	0	13,6	13,4	9,4	0,47
243-11	Сосиски, сардельки отварные	55	5,51	1,9	0,18	131	0,09	0	20	0	18,5	81	10	0,9
ТК	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	100	7,2	6,4	33,28	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	15,95	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>		19,68	15,66	81,36	641,22	0,28	108,09	68,8	0	213,56	249,24	180,8	8,82

12 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	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	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	21,92	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	15,95	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>		18,61	23,54	75,1	600,7	0,23	79,6	55,15	0	203,82	305,18	99,04	3,86

13 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

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	27,23	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	2,1	0,6	15	71,7	0,05	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,48
ТК	Кондитерское изделие мучное (печенье)	30	2,5	5	21	140								
<b>ИТОГО</b>			19,92	22,64	88,23	671,42	0,16	60,73	97,5	0	297,22	366,72	59,21	2,05

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
70-11, 71- 11	Помидор свежий (или соленый)	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	19,08	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
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	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>			25,02	24,66	85,78	654,15	0,35	96,84	0,03	0	141,92	268,33	137,3	5,26

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



20-2011	Салат из свежих огурцов	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>		17,09	12,03	90,71	461,36	0,2	64,21	0,05	59	82,99	169,12	44,5	6,83

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	Mg	Fe
173-11	Каша гречневая вязкая молочная	215	6	10,85	42,95	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	14,83	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	27,63	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 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>		14,79	19,38	105,11	569	0,19	71,67	106,3	0	343,37	181,3	86,71	4,61

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	Mg	Fe

45-11	Салат из белокочанной капусты	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	27,63	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	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>		24,01	45,62	102,51	924,2	0,24	83,9	21,32	0	117,78	139,2	87,85	7,23

18 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
29-2011	Салат из сырых овощей	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% )	120/5	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	17,58	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>		22,87	31,87	56,58	607,04	0,27	80,71	314,8	0	420,3	481,5	77,44	6,92

19 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

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 (вафля)	20	1,9	4,5	14,1	104	0,44	17,2	0	0	141,9	0	0	2,72
	<b>ИТОГО</b>		17,37	19,97	90,95	578,1	0,73	41,04	48,7	0	269,7	263,5	90,3	9,65

20 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
20-2011	Салат из свежих огурцов	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 витаминизированный	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>		17,09	12,03	90,71	461,36	0,2	64,21	0,05	59	82,99	169,12	44,5	6,83
	<b>ВСЕГО за 20 дней</b>		364,4	368,14	1471,95	10758,23	74,25	1365,2	1138,16	154,2	4245,33	5318,23	1685,03	<b>108,18</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		19,193	19,41	76,828	560,77	3,722	71,634	56,953	7,71	215,21	269,466	87,593	<b>5,6192</b>