

Согласовано :  
 Директор МБОУ Добринская ООШ  
 им.Спиридонова Николая Семеновича  
 Насим М.В.

"01" 09 2025-2026 уч.г.

Утверждаю :  
 Директор МАУ "Школьное питание"  
 Персиянов А.С.

"01" 09 2025-2026 уч.г.

Сезон осенне-зимний 12-18 лет Основное 20-ти дневное меню организованного питания в образовательных учреждениях .

| №<br>рец.         | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |          |        |       |
|-------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|----------|--------|-------|
|                   |                                      |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р        | Mg     | Fe    |
| 1                 | 2                                    | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13       | 14     | 15    |
| День: понедельник |                                      |                     |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| Неделя: 1         |                                      |                     |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| Завтрак           |                                      |                     |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| 4/М               | Бутерброд с сыром 45/15              | 60                  | 16,3                 | 9,95  | 21,74  | 181,55    | 0,12          | 0,14   | 63,9     | 0,69  | 189,95                    | 212,5    | 29,95  | 1,42  |
| 174/М/ССЖ         | Каша пшенная молочная с маслом       | 280                 | 5,98                 | 6,58  | 46,71  | 270,68    | 0,08          | 1,31   | 44,72    | 0,32  | 129,08                    | 157,5    | 35,84  | 0,59  |
| 379/М/ССЖ         | Напиток кофейный на молоке, 200/11   | 200                 | 2,94                 | 2,54  | 15,92  | 99,04     | 0,04          | 1,3    | 22       | 0,1   | 120,54                    | 90       | 14,05  | 0,13  |
|                   | Печенье                              | 60                  | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 88        | 0,06          | 38     | 10       | 0,2   | 35                        | 17       | 11     | 0,1   |
| Итого за Завтрак  |                                      | 600                 | 26,02                | 19,27 | 91,87  | 649,27    | 0,3           | 40,75  | 140,62   | 1,31  | 474,57                    | 477      | 90,84  | 2,24  |
| Обед              |                                      |                     |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| 59/М              | Помидор/Салат из моркови с кукурузой | 100                 | 1,53                 | 5,42  | 8      | 87,2      | 0,05          | 4,18   | 1500     | 2,5   | 23,82                     | 52,23    | 31,43  | 0,6   |
| 115/М/ССЖ         | Суп с рисом и картофелем на к/б      | 250                 | 4,07                 | 6,85  | 17,19  | 147,34    | 0,03          | 4,6    |          | 2,38  | 6,3                       | 41,34    | 15,4   | 0,46  |
| 288/М/ССЖ         | Курица запеченная с соусом           | 90                  | 16,35                | 7,65  | 11,89  | 178,95    | 0,11          | 0,6    | 11,2     | 0,76  | 15,11                     | 154,82   | 23,15  | 1,12  |
| 309/М/ССЖ         | Макароны отварные с маслом           | 150                 | 3,62                 | 6,51  | 21,33  | 159,67    | 0,16          | 45,8   | 844,05   | 3,03  | 51,59                     | 101,24   | 48,39  | 1,62  |
| 349/М/ССЖ         | Компот из сухофруктов 200/11         | 200                 | 0,35                 | 0,08  | 21,66  | 86,04     | 0,02          | 0,35   | 0,9      | 0,08  | 12,33                     | 19,35    | 6,3    | 0,48  |
|                   | Хлеб пшеничный обогащенный           | 40                  | 3,2                  | 0,4   | 20,8   | 100       | 0,07          |        |          | 0,52  | 9,2                       | 34,8     | 13,2   | 0,8   |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50                  | 3                    | 0,5   | 21     | 100       | 0,09          |        |          | 0,7   | 14,5                      | 75       | 23,5   | 1,95  |
| Итого за Обед     |                                      | 920                 | 32,12                | 27,41 | 121,87 | 859,2     | 0,53          | 55,53  | 2356,15  | 9,97  | 132,85                    | 478,78   | 161,37 | 7,03  |
| Полдник           |                                      |                     |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| ПР                | Кондитерское изделие /Выпечка 60     | 65                  | 7,80                 | 4,20  | 12,5   | 279,90    | 0,1           | 0,08   | 39,88    | 0,58  | 117,84                    | 156,74   | 24,24  | 1,19  |
| 379/М/ССЖ         | Какао на молоке, 200                 | 200                 | 2,94                 | 2,54  | 15,92  | 99,04     | 0,04          | 1,3    | 22       | 0,1   | 120,54                    | 90       | 14,05  | 0,13  |
| 338/М             | фрукт                                | 240                 | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 120       | 0,06          | 38     | 10       | 0,2   | 35                        | 17       | 11     | 0,1   |
| Итого за полдник  |                                      | 505                 | 11,54                | 6,94  | 35,92  | 498,94    | 0,20          | 39,38  | 71,88    | 0,88  | 273,38                    | 263,74   | 49,29  | 1,42  |
| Итого за день     |                                      | 2 025               | 69,68                | 53,62 | 249,66 | 2 007,41  | 1,03          | 135,66 | 2 568,65 | 12,16 | 880,80                    | 1 219,52 | 301,50 | 10,69 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|--------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                      |                     | Б                       | Ж     | У      |           | В1            | С      | А       | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                    | 3                   | 4                       | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10      | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>День:</b> вторник    |                                      |                     |                         |       |        |           |               |        |         |      |                           |        |        |      |
| <b>Неделя:</b> 1        |                                      |                     |                         |       |        |           |               |        |         |      |                           |        |        |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                     |                         |       |        |           |               |        |         |      |                           |        |        |      |
| 70/М/ССЖ                | Свежий помидор                       | 100                 | 1,3                     | 5,1   | 6,9    | 8,00      | 0,06          | 5      | 2000    | 2,6  | 28,1                      | 55,33  | 38,07  | 0,71 |
| 5/И                     | Плов по домашнему (курица)           | 240                 | 18,92                   | 12,42 | 29,48  | 332,75    | 0,28          | 37,25  | 16,8    | 2,45 | 31,07                     | 246,43 | 58,35  | 2,35 |
| 342/М/ССЖ               | Компот из свежих яблок, 200/11       | 200                 | 0,26                    | 0,03  | 11,26  | 97,79     |               | 2,9    | 0,5     | 0,01 | 8,08                      | 9,78   | 5,24   | 0,9  |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 60                  | 4,8                     | 0,6   | 31,2   | 150       | 0,1           |        |         | 0,78 | 13,8                      | 52,2   | 19,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 600                 | 25,28                   | 18,15 | 78,84  | 588,54    | 0,44          | 45,15  | 2017,3  | 5,84 | 81,05                     | 363,74 | 121,46 | 5,16 |
| <b>Обед</b>             |                                      |                     |                         |       |        |           |               |        |         |      |                           |        |        |      |
| 45/М/ССЖ                | Огурец Свежий/Салат из моркови с р/м | 100                 | 1,63                    | 3,87  | 9,75   | 79,93     | 0,07          | 9,28   | 536,3   | 1,62 | 18                        | 48,43  | 22,47  | 0,62 |
| 103/М/ССЖ               | Суп картофельный с макаронами на к/б | 260                 | 4,28                    | 6,44  | 12,83  | 127,05    | 0,05          | 19,04  | 211,9   | 1,52 | 44,05                     | 53,5   | 23,59  | 1,09 |
| 294/М/ССЖ               | Биточки из курицы с соусом           | 100                 | 12,17                   | 14,12 | 3,66   | 194,15    | 0,53          | 2,82   | 121,34  | 1,12 | 16,08                     | 134,19 | 17,37  | 0,92 |
| 142/М/ССЖ               | Капуста тушеная                      | 180                 | 7,6                     | 5,61  | 34,33  | 217,85    | 0,26          |        | 23,7    | 0,53 | 15,04                     | 180,68 | 120,14 | 4,04 |
| 388/М/ССЖ               | Напиток из шиповника, 200/11         | 200                 | 0,54                    | 0,22  | 18,71  | 89,33     | 0,01          | 160    | 130,72  | 0,61 | 9,93                      | 2,72   | 2,72   | 0,51 |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 40                  | 3,2                     | 0,4   | 20,8   | 100       | 0,07          |        |         | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50                  | 3                       | 0,5   | 21     | 100       | 0,09          |        |         | 0,7  | 14,5                      | 75     | 23,5   | 1,95 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 930                 | 32,42                   | 31,16 | 121,08 | 908,31    | 1,08          | 191,14 | 1023,96 | 6,62 | 126,8                     | 529,32 | 222,99 | 9,93 |
| <b>Подник</b>           |                                      |                     |                         |       |        |           |               |        |         |      |                           |        |        |      |
| ПР                      | Кондитерское изделие                 | 70                  | 7,80                    | 4,20  | 12,5   | 309,90    | 0,1           | 0,08   | 39,88   | 0,58 | 117,84                    | 156,74 | 24,24  | 1,19 |
| 379/М/ССЖ               | Напиток кофейный на молоке, 200/11   | 200                 | 2,94                    | 2,54  | 15,92  | 99,04     | 0,04          | 1,3    | 22      | 0,1  | 120,54                    | 90     | 14,05  | 0,13 |
| 338/М                   | фрукт                                | 250                 | 0,8                     | 0,2   | 7,5    | 107       | 0,06          | 38     | 10      | 0,2  | 35                        | 17     | 11     | 0,1  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                      | 520                 | 11,54                   | 6,94  | 35,92  | 515,94    | 0,20          | 39,38  | 71,88   | 0,88 | 273,38                    | 263,74 | 49,29  | 1,42 |

|               |       |       |       |        |        |      |        |         |       |        |        |        |       |
|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Итого за день | 2 050 | 57,70 | 49,31 | 199,92 | 2012,8 | 1,52 | 236,29 | 3041,26 | 12,46 | 207,85 | 893,06 | 344,45 | 15,09 |
|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                  |                                     |                     | Б                       | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                | 2                                   | 3                   | 4                       | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| День:            | среда                               |                     |                         |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| Неделя:          | 1                                   |                     |                         |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| Завтрак          |                                     |                     |                         |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
|                  |                                     |                     |                         |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 71/М             | Подгарнировка из свежих помидор     | 100                 | 0,8                     | 0,1   | 2,5    | 14        | 0,03          | 10    | 10     | 0,1  | 17                        | 30     | 14     | 0,5   |
| 213/М/ССЖ        | Омлет с сыром и маслом              | 170                 | 23,7                    | 11,63 | 19,41  | 277,57    | 0,22          | 22,74 | 203,69 | 0,83 | 121,81                    | 317,91 | 79,27  | 3,4   |
| 382/М/ССЖ        | Какао на молоке, 200/11             | 200                 | 3,58                    | 2,85  | 15,71  | 104,05    | 0,04          | 1,17  | 19,92  | 0,1  | 113,45                    | 107,2  | 29,6   | 1     |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 70                  | 4,8                     | 0,6   | 31,2   | 150       | 0,1           |       |        | 0,78 | 13,8                      | 52,2   | 19,8   | 1,2   |
| 338/М            | Яблоко                              | 150                 | 0,6                     | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3   |
| Итого за Завтрак |                                     | 720                 | 33,56                   | 23,03 | 83,65  | 682,22    | 0,44          | 48,91 | 286,11 | 2,21 | 292,46                    | 526,81 | 156,22 | 9,43  |
| Обед             |                                     |                     |                         |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 71/М/ССЖ         | Огурец свежий                       | 100                 | 1,17                    | 0,20  | 7,28   | 10,00     | 0,03          | 22,35 | 262,89 | 3,26 | 33,78                     | 29,52  | 17,48  | 1,29  |
| 88/М/ССЖ         | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250                 | 6,01                    | 8,85  | 20,86  | 178,49    | 0,12          | 16,5  | 202,25 | 2,49 | 17,04                     | 63,98  | 24,16  | 1     |
| 295/М/ССЖ        | Гуляш из курицы с овощами           | 110                 | 18,89                   | 9,9   | 3,45   | 198,34    | 0,14          | 0,58  | 34,0   | 0,93 | 49,98                     | 283,97 | 65,70  | 1,10  |
| 171/М/ССЖ        | Каша гречневая рассыпчатая          | 180                 | 3,94                    | 6,67  | 26,52  | 193,36    | 0,2           | 31,16 | 37,78  | 0,24 | 52,28                     | 116,7  | 39,48  | 1,44  |
| 342/М/ССЖ        | Компот из свежих яблок, 200/11      | 200                 | 1                       | 0,2   | 20,2   | 92        | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 40                  | 3,2                     | 0,4   | 20,8   | 100       | 0,07          |       |        | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                | 50                  | 3                       | 0,5   | 21     | 100       | 0,09          |       |        | 0,7  | 14,5                      | 75     | 23,5   | 1,95  |
| Итого за Обед    |                                     | 930                 | 37,21                   | 26,72 | 120,11 | 872,19    | 0,67          | 74,59 | 536,92 | 8,34 | 190,78                    | 617,97 | 191,52 | 10,38 |

| Подник           |                      |       |       |       |        |          |      |        |        |       |        |          |        |       |
|------------------|----------------------|-------|-------|-------|--------|----------|------|--------|--------|-------|--------|----------|--------|-------|
| ПР               | Кондитерское изделие | 70    | 7,80  | 4,20  | 12,5   | 309,90   | 0,1  | 0,08   | 39,88  | 0,58  | 117,84 | 156,74   | 24,24  | 1,19  |
| 377/М/ССЖ        | Чай с лимоном        | 200   | 2,94  | 2,54  | 15,92  | 99,04    | 0,04 | 1,3    | 22     | 0,1   | 120,54 | 90       | 14,05  | 0,13  |
| 338/М            | фрукт                | 200   | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 79       | 0,06 | 38     | 10     | 0,2   | 35     | 17       | 11     | 0,1   |
| Итого за полдник |                      | 470   | 11,54 | 6,94  | 35,92  | 487,94   | 0,20 | 39,38  | 71,88  | 0,88  | 273,38 | 263,74   | 49,29  | 1,42  |
| Итого за день    |                      | 2 120 | 82,31 | 56,69 | 239,68 | 2 042,35 | 1,31 | 162,88 | 894,91 | 11,43 | 756,62 | 1 408,52 | 397,03 | 21,23 |

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                  |                                |                     | Б                       | Ж     | У     |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1                | 2                              | 3                   | 4                       | 5     | 6     | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| День: четверг    |                                |                     |                         |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| Неделя: 1        |                                |                     |                         |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| Завтрак          |                                |                     |                         |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 71/М/ССЖ         | Огурец свежий                  | 100                 | 1,08                    | 7,25  | 0,13  | 10,0      |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05  | 0,03 |
| 202/М/ССЖ        | Макароны отварные с сыром      | 180                 | 6,62                    | 9,51  | 22,33 | 469,67    | 0,16          | 45,8  | 844,05 | 3,03 | 51,59                     | 101,24 | 48,39 | 1,62 |
| 376/М/ССЖ        | Чай с шиповником, 200/11       | 200                 | 0,3                     | 0,06  | 12,5  | 53,93     |               | 30,1  | 25,01  | 0,11 | 7,08                      | 8,75   | 4,91  | 0,94 |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 70                  | 4                       | 0,5   | 26    | 175       | 0,08          |       |        | 0,65 | 11,5                      | 43,5   | 16,5  | 1    |
| 338/М            | Яблоко                         | 150                 | 0,6                     | 0,6   | 14,7  | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
| Итого за Завтрак |                                | 620                 | 12,60                   | 17,92 | 75,66 | 779,10    | 0,29          | 90,90 | 921,56 | 4,19 | 96,57                     | 172,99 | 83,35 | 6,89 |
| Обед             |                                |                     |                         |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 67/М/ССЖ         | Салат из свеклы с сыром        | 100                 | 1,57                    | 4,19  | 8,61  | 79,1      | 0,06          | 10,75 | 267,2  | 1,91 | 23,92                     | 46,8   | 21,37 | 0,86 |

|                         |                             |       |       |       |        |          |      |        |          |       |        |        |        |       |
|-------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|------|--------|----------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 102/М/ССЖ               | Суп картофельный с бобовыми | 260   | 4,93  | 6,59  | 12,09  | 128,12   | 0,09 | 39,19  | 293,09   | 1,55  | 55,42  | 65,87  | 28,11  | 1,02  |
| 291/М/ССЖ               | Жаркое с птицей             | 240   | 23,08 | 15,96 | 40,69  | 395,06   | 0,15 | 3,2    | 774,7    | 3,46  | 27,79  | 274,96 | 60,23  | 1,62  |
| 342/М/ССЖ               | Компот из с/м ягоды, 200/11 | 200   | 0,16  | 0,04  | 13,1   | 54,29    | 0,01 | 3      |          | 0,06  | 7,73   | 6      | 5,2    | 0,13  |
|                         | Хлеб пшеничный              | 40    | 3,2   | 0,4   | 20,8   | 100      | 0,07 |        |          | 0,52  | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный        | 50    | 3     | 0,5   | 21     | 100      | 0,09 |        |          | 0,7   | 14,5   | 75     | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                             | 890   | 35,94 | 27,68 | 116,29 | 856,57   | 0,47 | 56,14  | 1334,99  | 8,20  | 138,56 | 503,43 | 151,61 | 6,38  |
| <b>Подник</b>           |                             |       |       |       |        |          |      |        |          |       |        |        |        |       |
| ПР                      | Кондитерское изделие        | 70    | 7,80  | 4,20  | 12,5   | 279,90   | 0,1  | 0,08   | 39,88    | 0,58  | 117,84 | 156,74 | 24,24  | 1,19  |
| 377/М/ССЖ               | Чай с фруктовый с лимоном   | 200   | 2,94  | 2,54  | 15,92  | 99,04    | 0,04 | 1,3    | 22       | 0,1   | 120,54 | 90     | 14,05  | 0,13  |
| ПР                      | Йогурт                      | 200   | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 124      | 0,06 | 38     | 10       | 0,2   | 35     | 17     | 11     | 0,1   |
| <b>Итого за полдник</b> |                             | 470   | 11,54 | 6,94  | 35,92  | 502,94   | 0,20 | 39,38  | 71,88    | 0,88  | 273,38 | 263,74 | 49,29  | 1,42  |
| <b>Итого за день</b>    |                             | 1 980 | 60,08 | 52,54 | 227,87 | 2 138,61 | 0,96 | 186,42 | 2 328,43 | 13,27 | 508,51 | 940,16 | 284,25 | 14,69 |

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                  |                                |                     | Б                       | Ж     | У     |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| 1                | 2                              | 3                   | 4                       | 5     | 6     | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| День:            | пятница                        |                     |                         |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| Неделя:          | 1                              |                     |                         |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| Завтрак          |                                |                     |                         |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
|                  |                                |                     |                         |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 223/М/ССЖ        | Запеканка из творога с соусом  | 200                 | 23,59                   | 13,24 | 34,66 | 357,53    | 0,07          | 2,56  | 85,8   | 0,52 | 212,71                    | 292,81 | 33,74 | 0,84 |
| 376/М/ССЖ        | Чай с шиповником, 200/11       | 200                 | 0,3                     | 0,06  | 12,5  | 53,93     |               | 30,1  | 25,01  | 0,11 | 7,08                      | 8,75   | 4,91  | 0,94 |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 70                  | 4                       | 0,5   | 26    | 175       | 0,08          |       |        | 0,65 | 11,5                      | 43,5   | 16,5  | 1    |
| 338/М            | Яблоко                         | 150                 | 0,6                     | 0,6   | 14,7  | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
| Итого за Завтрак |                                | 620                 | 28,49                   | 14,40 | 87,86 | 656,96    | 0,20          | 47,66 | 118,31 | 1,58 | 255,29                    | 361,56 | 68,65 | 6,08 |
| Обед             |                                |                     |                         |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |

|                         |                                      |          |       |       |        |          |      |        |        |      |        |          |        |       |
|-------------------------|--------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|------|--------|--------|------|--------|----------|--------|-------|
| 45/М/ССЖ                | Салат из белокочанной капусты        | 100      | 1,71  | 5,18  | 4,83   | 73,09    | 0,03 | 40,1   | 202,64 | 2,33 | 46,04  | 33,11    | 17,95  | 0,61  |
| 88/М/ССЖ                | Щи из свежей капусты с картофелем на | 250      | 7,74  | 8,16  | 19,28  | 154,87   | 0,34 | 11,7   | 205,9  | 1,56 | 32,94  | 102,16   | 36,38  | 2,15  |
| 238/М/ССЖ               | Макаронник с курицей                 | 240      | 12,75 | 11,92 | 7,76   | 391,76   | 0,31 | 4,28   | 212,26 | 0,85 | 22,88  | 146,49   | 26,30  | 1,1   |
| 342/М/ССЖ               | Компот из свежих яблок, 200/11       | 180      | 3,78  | 5,82  | 30,41  | 48,90    | 0,22 | 37,2   | 37,08  | 0,26 | 21,38  | 110,21   | 42,88  | 1,7   |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 40       | 3,2   | 0,4   | 20,8   | 100      | 0,07 |        |        | 0,52 | 9,2    | 34,8     | 13,2   | 0,8   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40       | 3,2   | 0,4   | 20,8   | 100      | 0,07 |        |        | 0,52 | 9,2    | 34,8     | 13,2   | 0,8   |
|                         |                                      |          |       |       |        |          |      |        |        |      |        |          |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 850      | 32,38 | 31,88 | 103,88 | 868,62   | 1,04 | 93,28  | 657,88 | 6,04 | 141,64 | 461,57   | 149,91 | 7,20  |
|                         |                                      |          |       |       |        |          |      |        |        |      |        |          |        |       |
| ПР                      | Кондитерское изделие                 | 65       | 7,80  | 4,20  | 12,5   | 349,90   | 0,1  | 0,08   | 39,88  | 0,58 | 117,84 | 156,74   | 24,24  | 1,19  |
| 377/М/ССЖ               | Какао на молоке                      | 200      | 2,94  | 2,54  | 15,92  | 124,04   | 0,04 | 1,3    | 22     | 0,1  | 120,54 | 90       | 14,05  | 0,13  |
| 338                     | Фрукт                                | 200      | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 79       | 0,06 | 38     | 10     | 0,2  | 35     | 17       | 11     | 0,1   |
| <b>Итого за полдник</b> |                                      | 465      | 11,54 | 6,94  | 35,92  | 552,94   | 0,20 | 39,38  | 71,88  | 0,88 | 273,38 | 263,74   | 49,29  | 1,42  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1 935,00 | 72,41 | 53,22 | 227,66 | 2 078,52 | 1,44 | 180,32 | 848,07 | 8,50 | 670,31 | 1 086,87 | 267,85 | 14,70 |

| №<br>рец.                | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                          |                                                     |                     | Б                | Ж     | У     |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1                        | 2                                                   | 3                   | 4                | 5     | 6     | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>День:</b> понедельник |                                                     |                     |                  |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| <b>Неделя:</b> 2         |                                                     |                     |                  |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| <b>Завтрак</b>           |                                                     |                     |                  |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 4/М                      | Бутерброд с сыром 55/15                             | 70                  | 16,3             | 9,95  | 21,74 | 201,55    | 0,12          | 0,14  | 63,9   | 0,69 | 189,95                    | 212,5  | 29,95 | 1,42 |
| 173/М/ССЖ                | Каша вязкая молочная из овсяных                     | 240                 | 9,47             | 9,55  | 46,37 | 309,97    | 0,27          | 1,47  | 47,36  | 0,71 | 165,31                    | 267,65 | 30,48 | 1,97 |
| 379/М/ССЖ                | Напиток кофейный на молоке, 200/11                  | 200                 | 2,94             | 2,54  | 15,92 | 99,04     | 0,04          | 1,3   | 22     | 0,1  | 120,54                    | 90     | 14,05 | 0,13 |
| 338                      | Фрукт                                               | 200                 | 0,8              | 0,2   | 7,5   | 78        | 0,06          | 38    | 10     | 0,2  | 35                        | 17     | 11    | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                     | 710                 | 29,51            | 22,24 | 91,53 | 688,56    | 0,49          | 40,91 | 143,26 | 1,7  | 510,8                     | 587,15 | 85,48 | 3,62 |
| <b>Обед</b>              |                                                     |                     |                  |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 62/М/ССЖ                 | Салат из моркови, свёклы, капусты с чесночком и р/м | 100                 | 1,3              | 5,1   | 6,9   | 79,95     | 0,06          | 5     | 2000   | 2,6  | 28,1                      | 55,33  | 38,07 | 0,71 |

|                         |                                                       |          |       |       |        |          |      |        |        |      |        |          |        |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|------|--------|--------|------|--------|----------|--------|-------|
| 99/М/ССЖ                | Суп из гречневой крупы на к/б.                        | 240      | 4,2   | 6,53  | 11,02  | 120,21   | 0,08 | 20,54  | 212,1  | 1,48 | 32,88  | 53,41    | 21,02  | 0,77  |
| 288/М/СЖЖ               | Печень куриная / филе куриное в сливочном соусе 55/35 | 110      | 19,97 | 14,78 | 24,09  | 206,32   | 0,23 | 42,3   | 296,89 | 3,4  | 47,01  | 237,66   | 55,03  | 2,1   |
| 171/М/ССЖ               | Рис отварной с маслом сливочным                       | 200      | 0,35  | 0,08  | 21,66  | 186,40   | 0,02 | 0,35   | 0,9    | 0,08 | 12,33  | 19,35    | 6,3    | 0,48  |
| 349/М/ССЖ               | Компот из сухофруктов, 200/11                         | 50       | 4     | 0,5   | 26     | 125      | 0,08 |        |        | 0,65 | 11,5   | 43,5     | 16,5   | 1     |
|                         | Хлеб пшеничный                                        | 60       | 3,6   | 0,6   | 25,2   | 120      | 0,11 |        |        | 0,84 | 17,4   | 90       | 28,2   | 2,34  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40       | 3,2   | 0,4   | 20,8   | 100      | 0,07 |        |        | 0,52 | 9,2    | 34,8     | 13,2   | 0,8   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                       | 940      | 32,34 | 29,14 | 118,98 | 871,9    | 1,07 | 97,28  | 659,88 | 6,3  | 153,67 | 506,17   | 163,81 | 9,26  |
| <b>Подник</b>           |                                                       |          |       |       |        |          |      |        |        |      |        |          |        |       |
| ПР                      | Кондитерское изделие                                  | 60       | 7,80  | 4,20  | 12,5   | 279,90   | 0,1  | 0,08   | 39,88  | 0,58 | 117,84 | 156,74   | 24,24  | 1,19  |
| 377/М/ССЖ               | Йогурт                                                | 100      | 2,94  | 2,54  | 15,92  | 67,00    | 0,04 | 1,3    | 22     | 0,1  | 120,54 | 90       | 14,05  | 0,13  |
| 338                     | Фрукт                                                 | 200      | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 79       | 0,06 | 38     | 10     | 0,2  | 35     | 17       | 11     | 0,1   |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                       | 360      | 11,54 | 6,94  | 35,92  | 425,90   | 0,20 | 39,38  | 71,88  | 0,88 | 273,38 | 263,74   | 49,29  | 1,42  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       | 2 010,00 | 73,39 | 58,32 | 246,43 | 1 986,36 | 1,76 | 177,57 | 875,02 | 8,88 | 937,85 | 1 357,06 | 298,58 | 14,30 |

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------|--------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                  |                                      |                     | Б                       | Ж     | У     |           | В1            | С     | А       | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                | 2                                    | 3                   | 4                       | 5     | 6     | 7         | 8             | 9     | 10      | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| День:            | вторник                              |                     |                         |       |       |           |               |       |         |      |                           |        |        |      |
| Неделя:          | 2                                    |                     |                         |       |       |           |               |       |         |      |                           |        |        |      |
| Завтрак          |                                      |                     |                         |       |       |           |               |       |         |      |                           |        |        |      |
| 71/М/ССЖ         | Помидор свежий                       | 100                 | 1,15                    | 0,10  | 3,87  | 12,00     | 0,06          | 66,1  | 186,76  | 2,92 | 26,53                     | 23,83  | 16,73  | 0,81 |
| 294/М/ССЖ        | Курица запеченая / отварная с соусом | 110                 | 16,35                   | 9,65  | 11,89 | 176,95    | 0,11          | 0,6   | 11,2    | 0,76 | 15,11                     | 154,82 | 23,15  | 1,12 |
| 202/М/ССЖ        | Макароны отварные                    | 180                 | 3,62                    | 8,51  | 21,33 | 279,67    | 0,16          | 45,8  | 844,05  | 3,03 | 51,59                     | 101,24 | 48,39  | 1,62 |
| 377/М/ССЖ        | Чай с сахаром и лимоном, 200/11      | 200                 | 0,26                    | 0,03  | 11,26 | 47,79     |               | 2,9   | 0,5     | 0,01 | 8,08                      | 9,78   | 5,24   | 0,9  |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 60                  | 4,8                     | 0,6   | 31,2  | 150       | 0,1           |       |         | 0,78 | 13,8                      | 52,2   | 19,8   | 1,2  |
| Итого за Завтрак |                                      | 640                 | 26,18                   | 19,94 | 79,55 | 666,41    | 0,43          | 115,4 | 1042,51 | 7,5  | 115,11                    | 341,87 | 113,31 | 5,65 |
| Обед             |                                      |                     |                         |       |       |           |               |       |         |      |                           |        |        |      |

|                         |                                                                            |          |       |       |        |          |      |        |          |       |        |          |        |       |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|------|--------|----------|-------|--------|----------|--------|-------|
| 56/М/ССЖ                | Салат овощной с пекинской или б/капусты                                    | 100      | 1,17  | 7,22  | 7,28   | 101,25   | 0,03 | 22,35  | 262,89   | 3,26  | 33,78  | 29,52    | 17,48  | 1,29  |
| 88/М/ССЖ                | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 250      | 5,36  | 7,78  | 17,55  | 162,34   | 0,11 | 17,11  | 242,84   | 2,38  | 19,1   | 66,83    | 27,39  | 0,97  |
| 267/М/ССЖ               | Котлета из мяса и птицы с соусом томатным.                                 | 120      | 16,27 | 8,7   | 13,71  | 197,4    | 0,31 | 5      | 206,16   | 1,29  | 24,89  | 171,74   | 31,23  | 1,97  |
| 171/М/ССЖ               | Каша гречневая рассыпчатая                                                 | 180      | 6,09  | 4,34  | 38,84  | 218,95   | 0,09 |        | 22,5     | 0,88  | 13,49  | 49,73    | 8,94   | 0,9   |
| 388/М/ССЖ               | Напиток из шиповника, 200/11                                               | 200      | 0,54  | 0,22  | 18,71  | 89,33    | 0,01 | 160    | 130,72   | 0,61  | 9,93   | 2,72     | 2,72   | 0,51  |
|                         | Хлеб пшеничный                                                             | 40       | 3,2   | 0,4   | 20,8   | 100      | 0,07 |        |          | 0,52  | 9,2    | 34,8     | 13,2   | 0,8   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 40       | 2,4   | 0,4   | 16,8   | 80       | 0,07 |        |          | 0,56  | 11,6   | 60       | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                            | 930      | 35,03 | 29,09 | 133,69 | 949,31   | 0,69 | 204,41 | 865,11   | 9,5   | 121,99 | 415,34   | 119,76 | 8     |
| <b>Подник</b>           |                                                                            |          |       |       |        |          |      |        |          |       |        |          |        |       |
| ПР                      | Кондитерское изделие /Выпечка                                              | 70       | 7,80  | 4,20  | 12,5   | 349,90   | 0,1  | 0,08   | 39,88    | 0,58  | 117,84 | 156,74   | 24,24  | 1,19  |
| 377/М/ССЖ               | Какао на молоке                                                            | 200      | 2,94  | 2,54  | 15,92  | 99,04    | 0,04 | 1,3    | 22       | 0,1   | 120,54 | 90       | 14,05  | 0,13  |
| ПР                      | Йогурт                                                                     | 200      | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 38       | 0,06 | 38     | 10       | 0,2   | 35     | 17       | 11     | 0,1   |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                                            | 470      | 11,54 | 6,94  | 35,92  | 486,94   | 0,20 | 39,38  | 71,88    | 0,88  | 273,38 | 263,74   | 49,29  | 1,42  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                            | 2 040,00 | 72,75 | 55,97 | 249,16 | 2 102,66 | 1,32 | 359,19 | 1 979,50 | 17,88 | 510,48 | 1 020,95 | 282,36 | 15,07 |

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции (г) | пищевые вещества<br>(г) |      |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |     |
|-----------|---------------------------------|---------------------|-------------------------|------|-------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-----|
|           |                                 |                     | Б                       | Ж    | У     |           | В1            | С    | А     | Е    | Ca                        | Р      | Mg    | Fe  |
| 1         | 2                               | 3                   | 4                       | 5    | 6     | 7         | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15  |
| День:     | среда                           |                     |                         |      |       |           |               |      |       |      |                           |        |       |     |
| Неделя:   | 2                               |                     |                         |      |       |           |               |      |       |      |                           |        |       |     |
| Завтрак   |                                 |                     |                         |      |       |           |               |      |       |      |                           |        |       |     |
| 71/М      | Поджарнировка из свежих огурцов | 100                 | 0,8                     | 0,1  | 2,5   | 14        | 0,03          | 10   | 10    | 0,1  | 17                        | 30     | 14    | 0,5 |
| 211/М/ССЖ | Омлет с сыром                   | 200                 | 19,59                   | 18,5 | 4,2   | 262,6     | 0,12          | 0,98 | 356,2 | 0,84 | 241,68                    | 344,15 | 27,92 | 3,2 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11         | 200                 | 3,58                    | 2,85 | 15,71 | 104,05    | 0,04          | 1,17 | 19,92 | 0,1  | 113,45                    | 107,2  | 29,6  | 1   |

|                         |                                                                          |          |       |       |        |          |      |        |          |       |        |          |        |       |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|------|--------|----------|-------|--------|----------|--------|-------|
|                         | Хлеб пшеничный                                                           | 80       | 6,4   | 0,8   | 41,6   | 200      | 0,14 |        |          | 1,04  | 18,4   | 69,6     | 26,4   | 1,6   |
| 338/М                   | Фрукт                                                                    | 150      | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5     | 0,05 | 15     | 7,5      | 0,3   | 24     | 16,5     | 13,5   | 3,3   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                          | 730      | 30,97 | 22,85 | 78,71  | 651,15   | 0,38 | 27,15  | 393,62   | 2,38  | 414,53 | 567,45   | 111,42 | 9,6   |
| <b>Обед</b>             |                                                                          |          |       |       |        |          |      |        |          |       |        |          |        |       |
| 50/М/ССЖ                | Салат из свеклы с сыром/Помидор свежий                                   | 100      | 4,61  | 9,5   | 6,6    | 131,05   | 0,02 | 7,61   | 44,7     | 2,35  | 162,33 | 107,88   | 21,9   | 1,22  |
| 88/М/ССЖ                | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 260      | 4,93  | 6,59  | 12,09  | 148,12   | 0,09 | 39,19  | 293,09   | 1,55  | 55,42  | 65,87    | 28,11  | 1,02  |
| 298/М/ССЖ               | Макароник с курицей                                                      | 260      | 16,07 | 7,89  | 3,74   | 426,80   | 0,11 | 4,6    | 28       | 2,78  | 11,38  | 175,01   | 25,47  | 1,71  |
|                         | Напиток фруктовый                                                        | 200      | 1     | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 4      |          | 0,2   | 14     | 14       | 8      | 2,8   |
|                         | Хлеб пшеничный                                                           | 50       | 3,2   | 0,4   | 20,8   | 124      | 0,07 |        |          | 0,52  | 9,2    | 34,8     | 13,2   | 0,8   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 50       | 3     | 0,5   | 21     | 100      | 0,09 |        |          | 0,7   | 14,5   | 75       | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                          | 920      | 35,53 | 28,62 | 119,95 | 881,57   | 0,78 | 117,6  | 6926,14  | 8,13  | 290,46 | 675,65   | 157,47 | 15,3  |
| <b>Подник</b>           |                                                                          |          |       |       |        |          |      |        |          |       |        |          |        |       |
| ПР                      | Кондитерское изделие/Выпечка                                             | 70       | 7,80  | 4,20  | 12,5   | 329,90   | 0,1  | 0,08   | 39,88    | 0,58  | 117,84 | 156,74   | 24,24  | 1,19  |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром                                                            | 200      | 2,94  | 2,54  | 15,92  | 99,04    | 0,04 | 1,3    | 22       | 0,1   | 120,54 | 90       | 14,05  | 0,13  |
| ПР                      | Йогурт                                                                   | 100      | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 67       | 0,06 | 38     | 10       | 0,2   | 35     | 17       | 11     | 0,1   |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                                          | 370      | 11,54 | 6,94  | 35,92  | 495,94   | 0,20 | 39,38  | 71,88    | 0,88  | 273,38 | 263,74   | 49,29  | 1,42  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                          | 2 020,00 | 78,04 | 58,41 | 234,58 | 2 028,66 | 1,36 | 184,13 | 7 391,64 | 11,39 | 978,37 | 1 506,84 | 318,18 | 26,32 |

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|----------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------------|------|-------|-----------|---------------|------|--------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                      |                                |                     | Б                       | Ж    | У     |           | В1            | С    | А      | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| 1                    | 2                              | 3                   | 4                       | 5    | 6     | 7         | 8             | 9    | 10     | 11   | 12                        | 13    | 14    | 15   |
| <b>День:</b> четверг |                                |                     |                         |      |       |           |               |      |        |      |                           |       |       |      |
| <b>Неделя:</b> 2     |                                |                     |                         |      |       |           |               |      |        |      |                           |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>       |                                |                     |                         |      |       |           |               |      |        |      |                           |       |       |      |
| 99/К/ССЖ             | Салат Осенний                  | 100                 | 1,81                    | 5,26 | 12,76 | 105,94    | 0,08          | 14,7 | 402,14 | 2,37 | 25,63                     | 57,14 | 26,95 | 1,09 |



| Завтрак          |                                           |          |       |       |        |          |      |        |         |       |        |        |        |       |
|------------------|-------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
|                  |                                           |          |       |       |        |          |      |        |         |       |        |        |        |       |
| 174/М/ССЖ        | Каша пшенная молочная с творогом и маслом | 240      | 29,98 | 9,58  | 46,71  | 529,68   | 0,08 | 1,31   | 44,72   | 0,32  | 129,08 | 157,5  | 35,84  | 0,59  |
| 388/М/ССЖ        | Чай с шиповником, 200/11                  | 200      | 0,3   | 0,06  | 12,5   | 53,93    |      | 30,1   | 25,01   | 0,11  | 7,08   | 8,75   | 4,91   | 0,94  |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 60       | 4     | 0,5   | 26     | 154      | 0,08 |        |         | 0,65  | 11,5   | 43,5   | 16,5   | 1     |
| 338/М            | Фрукт                                     | 150      | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5     | 0,05 | 15     | 7,5     | 0,3   | 24     | 16,5   | 13,5   | 3,3   |
| Итого за Завтрак |                                           | 650      |       | 10,74 | 99,91  | 808,11   | 0,21 | 46,41  | 77,23   | 1,38  | 171,66 | 226,25 | 70,75  | 5,83  |
| Обед             |                                           |          |       |       |        |          |      |        |         |       |        |        |        |       |
| 70/М/ССЖ         | Помидор свежий                            | 100      | 1,71  | 5,18  | 4,83   | 14,00    | 0,03 | 40,1   | 202,64  | 2,33  | 46,04  | 33,11  | 17,95  | 0,61  |
| 96/М/ССЖ         | Рассольник ленинградский на бульоне       | 250      | 9,85  | 9,71  | 14,72  | 186,46   | 0,11 | 19,7   | 266,11  | 1,08  | 16,94  | 58,56  | 26,51  | 1,02  |
| 289/М/ССЖ        | Рагу из овощей с курицей                  | 240      | 18,79 | 11,43 | 39,26  | 286,4    | 0,49 | 66,8   | 6588,35 | 2,81  | 35,01  | 378,1  | 62,76  | 7,51  |
| 342/М/ССЖ        | Компот из свежих яблок, 200/11            | 200      | 3,78  | 5,82  | 30,41  | 62,69    | 0,22 | 37,2   | 37,08   | 0,26  | 21,38  | 110,21 | 42,88  | 1,7   |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 40       | 3,2   | 0,4   | 20,8   | 100      | 0,07 | 4      | 2       | 0,08  | 6,73   | 4,4    | 3,6    | 0,91  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50       | 3     | 0,5   | 21     | 100      | 0,09 |        |         | 0,65  | 11,5   | 43,5   | 16,5   | 1     |
|                  |                                           | 0        |       |       |        |          |      |        |         |       |        |        |        |       |
| Итого за Обед    |                                           | 900      | 38,57 | 29,76 | 115,60 | 889,95   | 0,65 | 105,6  | 507,83  | 7,88  | 128,47 | 499,79 | 156,41 | 8,9   |
| Подник           |                                           |          |       |       |        |          |      |        |         |       |        |        |        |       |
| ПР               | Кондитерское изделие                      | 70       | 7,80  | 4,20  | 12,5   | 319,90   | 0,1  | 0,08   | 39,88   | 0,58  | 117,84 | 156,74 | 24,24  | 1,19  |
| 377/М/ССЖ        | Какао на молоке                           | 200      | 2,94  | 2,54  | 15,92  | 99,04    | 0,04 | 1,3    | 22      | 0,1   | 120,54 | 90     | 14,05  | 0,13  |
| Итого за полдник |                                           | 470      | 11,54 | 6,94  | 35,92  | 497,94   | 0,20 | 39,38  | 71,88   | 0,88  | 273,38 | 263,74 | 49,29  | 1,42  |
| Итого за день    |                                           | 2 020,00 | ##### | 47,44 | 251,43 | 2 196,00 | 1,06 | 191,39 | 656,94  | 10,14 | 573,51 | 989,78 | 276,45 | 16,15 |

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-----------|--------------------------------|---------------------|-------------------------|---|---|-----------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
|           |                                |                     | Б                       | Ж | У |           | В1            | С | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1         | 2                              | 3                   | 4                       | 5 | 6 | 7         | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13 | 14 | 15 |
| День:     | понедельник 3                  |                     |                         |   |   |           |               |   |    |    |                           |    |    |    |
| Неделя:   | 3                              |                     |                         |   |   |           |               |   |    |    |                           |    |    |    |



|                  |                                    |          |       |       |        |          |      |        |        |      |        |        |        |       |
|------------------|------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|------|--------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Неделя: 3        |                                    |          |       |       |        |          |      |        |        |      |        |        |        |       |
| Завтрак          |                                    |          |       |       |        |          |      |        |        |      |        |        |        |       |
| 62/М/ССЖ         | Свежий огурец                      | 100      | 1,3   | 5,1   | 6,9    | 11,00    | 0,06 | 5      | 2000   | 2,6  | 28,1   | 55,33  | 38,07  | 0,71  |
| 5/И              | Плов по домашнему (курица)         | 240      | 23,08 | 15,96 | 40,69  | 395,06   | 0,15 | 3,2    | 774,7  | 3,46 | 27,79  | 274,96 | 60,23  | 1,62  |
| 358/М/ССЖ        | Чай с лимоном                      | 200      | 0,26  | 0,03  | 11,26  | 47,79    |      | 2,9    | 0,5    | 0,01 | 8,08   | 9,78   | 5,24   | 0,9   |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 70       | 4     | 0,5   | 26     | 195      | 0,08 |        |        | 0,65 | 11,5   | 43,5   | 16,5   | 1     |
| Итого за Завтрак |                                    | 610      | 28,64 | 21,59 | 84,85  | 648,9    | 0,29 | 11,1   | 2775,2 | 6,72 | 75,47  | 383,57 | 120,04 | 4,23  |
| Обед             |                                    |          |       |       |        |          |      |        |        |      |        |        |        |       |
| 45/М/ССЖ         | Салат из моркови с р/м и чесночком | 100      | 1,63  | 3,87  | 9,75   | 79,93    | 0,07 | 9,28   | 536,3  | 1,62 | 18     | 48,43  | 22,47  | 0,62  |
| 103/М/ССЖ        | Суп лапша с картофелем на к/б      | 250      | 4,28  | 6,44  | 12,83  | 127,05   | 0,05 | 19,04  | 211,9  | 1,52 | 44,05  | 53,5   | 23,59  | 1,09  |
| 299/М/ССЖ        | Капуста тушеная с мясом            | 240      | 7,6   | 5,61  | 34,33  | 187,85   | 0,26 |        | 23,7   | 0,53 | 15,04  | 180,68 | 120,14 | 4,04  |
| 388/М/ССЖ        | Напиток из шиповника, 200/11       | 200      | 0,54  | 0,22  | 18,71  | 89,33    | 0,01 | 160    | 130,72 | 0,61 | 9,93   | 2,72   | 2,72   | 0,51  |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 40       | 3,2   | 0,4   | 20,8   | 100      | 0,07 |        |        | 0,52 | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный               | 50       | 3     | 0,5   | 21     | 100      | 0,09 |        |        | 0,7  | 14,5   | 75     | 23,5   | 1,95  |
| Итого за Обед    |                                    | 880      | 20,25 | 17,04 | 117,42 | 684,16   | 0,55 | 188,32 | 902,62 | 5,50 | 110,72 | 395,13 | 205,62 | 9,01  |
| Подник           |                                    |          |       |       |        |          |      |        |        |      |        |        |        |       |
| ПР               | Кондитерское изделие 35-40         | 70       | 7,80  | 4,20  | 12,5   | 319,90   | 0,1  | 0,08   | 39,88  | 0,58 | 117,84 | 156,74 | 24,24  | 1,19  |
| 375/М/ССЖ        | Сок                                | 200      | 2,94  | 2,54  | 15,92  | 99,04    | 0,04 | 1,3    | 22     | 0,1  | 120,54 | 90     | 14,05  | 0,13  |
| ПР               | Йогурт                             | 200      | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 128      | 0,06 | 38     | 10     | 0,2  | 35     | 17     | 11     | 0,1   |
| Итого за полдник |                                    | 470      | 11,54 | 6,94  | 35,92  | 546,94   | 0,20 | 39,38  | 71,88  | 0,88 | 273,38 | 263,74 | 49,29  | 1,42  |
| Итого за день    |                                    | 1 960,00 | 31,79 | 23,98 | 153,34 | 1 879,95 | 0,75 | 227,70 | 974,50 | 6,38 | 384,10 | 658,87 | 254,91 | 10,43 |

| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |     |     | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |    |    |     | Минеральные вещества (мг) |    |    |     |
|--------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------------|-----|-----|-----------|---------------|----|----|-----|---------------------------|----|----|-----|
|                    |                                |                     | Б                       | Ж   | У   |           | В1            | С  | А  | Е   | Са                        | Р  | Mg | Fe  |
| 1                  | 2                              | 3                   | 4                       | 5   | 6   | 7         | 8             | 9  | 10 | 11  | 12                        | 13 | 14 | 15  |
| <b>День:</b> среда |                                |                     |                         |     |     |           |               |    |    |     |                           |    |    |     |
| <b>Неделя:</b> 3   |                                |                     |                         |     |     |           |               |    |    |     |                           |    |    |     |
| <b>Завтрак</b>     |                                |                     |                         |     |     |           |               |    |    |     |                           |    |    |     |
| 71/М               | Помидор свежий                 | 100                 | 0,8                     | 0,1 | 2,5 | 14        | 0,03          | 10 | 10 | 0,1 | 17                        | 30 | 14 | 0,5 |

|                         |                                                                     |          |       |       |        |          |      |        |          |       |        |          |        |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|------|--------|----------|-------|--------|----------|--------|-------|
| 280/М/ССЖ               | Отварные макароны с сыром                                           | 200      | 19,43 | 18,92 | 5,13   | 269,01   | 0,13 | 1,13   | 373,94   | 0,91  | 180,97 | 334,86   | 28,33  | 3,44  |
| 377/М/ССЖ               | Чай с молоком                                                       | 200      | 3,58  | 2,85  | 15,71  | 104,05   | 0,04 | 1,17   | 19,92    | 0,1   | 113,45 | 107,2    | 29,6   | 1     |
|                         | Хлеб пшеничный                                                      | 80       | 6,4   | 0,8   | 41,6   | 200      | 0,14 |        |          | 1,04  | 18,4   | 69,6     | 26,4   | 1,6   |
| 338/М                   | Яблоко                                                              | 150      | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5     | 0,05 | 15     | 7,5      | 0,3   | 24     | 16,5     | 13,5   | 3,3   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                     | 730      | 30,81 | 23,27 | 79,64  | 657,56   | 0,39 | 27,3   | 411,36   | 2,45  | 353,82 | 558,16   | 111,83 | 9,84  |
| <b>Обед</b>             |                                                                     |          |       |       |        |          |      |        |          |       |        |          |        |       |
| 56/М/ССЖ                | Салат овощной с яблоками/ Огурец свежий                             | 100      | 1,17  | 7,22  | 7,28   | 101,25   | 0,03 | 22,35  | 262,89   | 3,26  | 33,78  | 29,52    | 17,48  | 1,29  |
| 82/М/ССЖ                | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 250      | 5,36  | 7,78  | 17,55  | 162,34   | 0,11 | 17,11  | 242,84   | 2,38  | 19,1   | 66,83    | 27,39  | 0,97  |
| 290/М/ССЖ               | Гуляш из курицы                                                     | 100      | 18,07 | 7,83  | 6,81   | 170,79   | 0,13 | 0,59   | 36,27    | 1,97  | 89,28  | 275,3    | 59,31  | 1     |
| 171/М/ССЖ               | Каша гречневая рассыпчатая                                          | 180      | 3,94  | 5,67  | 26,52  | 173,36   | 0,2  | 31,16  | 37,78    | 0,24  | 52,28  | 116,7    | 39,48  | 1,44  |
| 342/М/ССЖ               | Компот из свежих яблок, 200/11                                      | 200      | 1     | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 4      |          | 0,2   | 14     | 14       | 8      | 2,8   |
|                         | Хлеб пшеничный                                                      | 40       | 3,2   | 0,4   | 20,8   | 100      | 0,07 |        |          | 0,52  | 9,2    | 34,8     | 13,2   | 0,8   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                                | 50       | 3     | 0,5   | 21     | 100      | 0,09 |        |          | 0,7   | 14,5   | 75       | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                     | 920      | 35,74 | 29,60 | 120,16 | 899,74   | 0,65 | 75,21  | 579,78   | 9,27  | 232,14 | 612,15   | 188,36 | 10,25 |
| <b>Подник</b>           |                                                                     |          |       |       |        |          |      |        |          |       |        |          |        |       |
| ПР                      | Кондитерское изделие 35-40                                          | 70       | 7,80  | 4,20  | 12,5   | 319,90   | 0,1  | 0,08   | 39,88    | 0,58  | 117,84 | 156,74   | 24,24  | 1,19  |
| 378/М/ССЖ               | Кофейный напиток на молоке                                          | 200      | 2,94  | 2,54  | 15,92  | 99,04    | 0,04 | 1,3    | 22       | 0,1   | 120,54 | 90       | 14,05  | 0,13  |
| 338                     | Фрукт                                                               | 150      | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 70       | 0,06 | 38     | 10       | 0,2   | 35     | 17       | 11     | 0,1   |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                                     | 420      | 11,54 | 6,94  | 35,92  | 488,94   | 0,20 | 39,38  | 71,88    | 0,88  | 273,38 | 263,74   | 49,29  | 1,42  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                     | 2 070,00 | 78,09 | 59,81 | 235,72 | 2 046,24 | 1,24 | 141,89 | 1 063,02 | 12,60 | 859,34 | 1 434,05 | 349,48 | 21,51 |

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-----------|--------------------------------|---------------------|-------------------------|---|---|-----------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
|           |                                |                     | Б                       | Ж | У |           | В1            | С | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1         | 2                              | 3                   | 4                       | 5 | 6 | 7         | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13 | 14 | 15 |
| День:     | четверг                        |                     |                         |   |   |           |               |   |    |    |                           |    |    |    |
| Неделя:   | 3                              |                     |                         |   |   |           |               |   |    |    |                           |    |    |    |



|                  |                                                              |          |       |       |        |          |      |        |          |      |        |          |        |       |
|------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|------|--------|----------|------|--------|----------|--------|-------|
| Неделя:          | 3                                                            |          |       |       |        |          |      |        |          |      |        |          |        |       |
| Завтрак          |                                                              |          |       |       |        |          |      |        |          |      |        |          |        |       |
| 71/М             | Подгарнировка из свежих огурцов                              | 100      | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66,1     |      |        | 45       | 0,1  | 2,4    | 3        | 0,05   | 0,03  |
| 294/М/ССЖ        | Биточки из курицы с соусом                                   | 110      | 25,48 | 14,21 | 30,68  | 357,48   | 0,08 | 0,83   | 102,5    | 0,53 | 228,31 | 308,42   | 33,34  | 0,92  |
| 171/М/ССЖ        | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                          | 200      | 0,3   | 0,06  | 12,5   | 53,93    |      | 30,1   | 25,01    | 0,11 | 7,08   | 8,75     | 4,91   | 0,94  |
| 342/М/ССЖ        | Компот из свежих яблок, 200/11                               | 50       | 4     | 0,5   | 26     | 125      | 0,08 |        |          | 0,65 | 11,5   | 43,5     | 16,5   | 1     |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 150      | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5     | 0,05 | 15     | 7,5      | 0,3  | 24     | 16,5     | 13,5   | 3,3   |
| Итого за Завтрак |                                                              | 610      | 30,46 | 22,62 | 84,01  | 673,01   | 0,21 | 45,93  | 180,05   | 1,69 | 273,29 | 380,17   | 68,3   | 6,19  |
| Обед             |                                                              |          |       |       |        |          |      |        |          |      |        |          |        |       |
| 45/М/ССЖ         | Салат из белокочанной капусты                                | 100      | 1,3   | 5,1   | 6,9    | 79,95    | 0,06 | 5      | 2000     | 2,6  | 28,1   | 55,33    | 38,07  | 0,71  |
| 88/М/ССЖ         | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной, 200/10 | 250      | 10,03 | 6,98  | 15,75  | 166,31   | 0,38 | 20,38  | 187,3    | 1,29 | 22,64  | 144,84   | 35,19  | 2,15  |
| 298/М/ССЖ        | Макароник с курицей                                          | 280      | 12,75 | 11,92 | 7,76   | 421,76   | 0,31 | 4,28   | 212,26   | 0,85 | 22,88  | 146,49   | 26,30  | 1,1   |
| 342/М/ССЖ        | Компот из свежих яблок, 200/11                               | 180      | 3,78  | 5,82  | 30,41  | 62,69    | 0,22 | 37,2   | 37,08    | 0,26 | 21,38  | 110,21   | 42,88  | 1,7   |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 200      | 0,16  | 0,16  | 14,9   | 100      | 0,01 | 4      | 2        | 0,08 | 6,73   | 4,4      | 3,6    | 0,91  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 40       | 3,2   | 0,4   | 20,8   | 100      | 0,07 |        |          | 0,52 | 9,2    | 34,8     | 13,2   | 0,8   |
|                  |                                                              |          |       |       |        |          |      |        |          |      |        |          |        |       |
| Итого за Обед    |                                                              | 940      | 34,22 | 30,88 | 117,52 | 930,7    | 1,14 | 70,86  | 2438,64  | 6,3  | 125,43 | 571,07   | 182,74 | 9,36  |
| Подник           |                                                              |          |       |       |        |          |      |        |          |      |        |          |        |       |
| ПР               | Кондитерское изделие / Выпечка                               | 70       | 7,80  | 4,20  | 12,5   | 319,90   | 0,1  | 0,08   | 39,88    | 0,58 | 117,84 | 156,74   | 24,24  | 1,19  |
| 378/М/ССЖ        | Фруктовый напиток                                            | 200      | 2,94  | 2,54  | 15,92  | 99,04    | 0,04 | 1,3    | 22       | 0,1  | 120,54 | 90       | 14,05  | 0,13  |
| 338              | Фрукт                                                        | 200      | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 79       | 0,06 | 38     | 10       | 0,2  | 35     | 17       | 11     | 0,1   |
| Итого за полдник |                                                              | 470      | 11,54 | 6,94  | 35,92  | 497,94   | 0,20 | 39,38  | 71,88    | 0,88 | 273,38 | 263,74   | 49,29  | 1,42  |
| Итого за день    |                                                              | 2 020,00 | 76,22 | 60,44 | 237,45 | 2 101,66 | 1,55 | 156,17 | 2 690,57 | 8,87 | 672,10 | 1 214,98 | 300,33 | 16,97 |

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                          |                                                       |                     | Б                       | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Fe   |
| 1                        | 2                                                     | 3                   | 4                       | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>День:</b> понедельник |                                                       |                     |                         |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| <b>Неделя:</b> 4         |                                                       |                     |                         |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| <b>Завтрак</b>           |                                                       |                     |                         |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 4/М                      | Бутерброд с сыром 45/15                               | 60                  | 16,3                    | 9,95  | 21,74  | 241,55    | 0,12          | 0,14  | 63,9   | 0,69 | 189,95                    | 212,5  | 29,95  | 1,42 |
| 173/М/ССЖ                | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"    | 250                 | 9,47                    | 9,55  | 46,37  | 309,97    | 0,27          | 1,47  | 47,36  | 0,71 | 165,31                    | 267,65 | 30,48  | 1,97 |
| 379/М/ССЖ                | Напиток кофейный на молоке, 200/11                    | 200                 | 2,94                    | 2,54  | 15,92  | 99,04     | 0,04          | 1,3   | 22     | 0,1  | 120,54                    | 90     | 14,05  | 0,13 |
| 338/М                    | Фрукт                                                 | 100                 | 0,8                     | 0,2   | 7,5    | 38        | 0,06          | 38    | 10     | 0,2  | 35                        | 17     | 11     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                       | 640                 | 29,51                   | 22,24 | 91,53  | 688,56    | 0,49          | 40,91 | 143,26 | 1,7  | 510,8                     | 587,15 | 85,46  | 3,62 |
| <b>Обед</b>              |                                                       |                     |                         |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 56/М/ССЖ                 | Салат Осенний овощной                                 | 100                 | 1,17                    | 7,22  | 7,28   | 101,25    | 0,03          | 22,35 | 262,89 | 3,26 | 33,78                     | 29,52  | 17,48  | 1,29 |
| 101/М/ССЖ                | Суп с гречей и картофелем на кур. бул.                | 260                 | 4,93                    | 6,59  | 12,09  | 128,12    | 0,09          | 39,19 | 293,09 | 1,55 | 55,42                     | 65,87  | 28,11  | 1,02 |
| 288/М/СЖЖ                | Печень куриная / филе куриное в сливочном соусе 55/35 | 100                 | 14,98                   | 9,39  | 4,38   | 159,11    | 0,08          | 2,8   | 11,06  | 1,44 | 12,04                     | 141,02 | 18,33  | 0,79 |
| 171/М/ССЖ                | Рис отварной с маслом сливочным                       | 180                 | 6,09                    | 4,34  | 38,84  | 218,95    | 0,09          |       | 22,5   | 0,88 | 13,49                     | 49,73  | 8,94   | 0,9  |
| 349/М/ССЖ                | Компот из сухофруктов, 200/11                         | 200                 | 0,35                    | 0,08  | 21,66  | 86,04     | 0,02          | 0,35  | 0,9    | 0,08 | 12,33                     | 19,35  | 6,3    | 0,48 |
|                          | Хлеб пшеничный                                        | 40                  | 3,2                     | 0,4   | 20,8   | 100       | 0,07          |       |        | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 50                  | 3                       | 0,5   | 21     | 100       | 0,09          |       |        | 0,7  | 14,5                      | 75     | 23,5   | 1,95 |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                       | 930                 | 33,72                   | 28,52 | 126,05 | 893,47    | 0,47          | 64,69 | 590,44 | 8,43 | 150,76                    | 415,29 | 115,86 | 7,23 |
| <b>Подник</b>            |                                                       |                     |                         |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| ПР                       | Кондитерское изделие 35-40                            | 70                  | 7,80                    | 4,20  | 12,5   | 319,90    | 0,1           | 0,08  | 39,88  | 0,58 | 117,84                    | 156,74 | 24,24  | 1,19 |
| 375/М/ССЖ                | Сок                                                   | 200                 | 2,94                    | 2,54  | 15,92  | 69,04     | 0,04          | 1,3   | 22     | 0,1  | 120,54                    | 90     | 14,05  | 0,13 |
| ПР                       | Йогурт                                                | 200                 | 0,8                     | 0,2   | 7,5    | 128       | 0,06          | 38    | 10     | 0,2  | 35                        | 17     | 11     | 0,1  |
| <b>Итого за полдник</b>  |                                                       | 470                 | 11,54                   | 6,94  | 35,92  | 516,94    | 0,20          | 39,38 | 71,88  | 0,88 | 273,38                    | 263,74 | 49,29  | 1,42 |

|               |          |       |       |        |          |      |        |        |       |        |          |        |       |
|---------------|----------|-------|-------|--------|----------|------|--------|--------|-------|--------|----------|--------|-------|
| Итого за день | 2 040,00 | 74,77 | 57,70 | 253,50 | 2 098,97 | 1,16 | 144,98 | 805,58 | 11,01 | 934,94 | 1 266,18 | 250,63 | 12,27 |
|---------------|----------|-------|-------|--------|----------|------|--------|--------|-------|--------|----------|--------|-------|

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |          |        |       |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|----------|--------|-------|
|                  |                                                  |                     | Б                       | Ж     | У      |           | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р        | Mg     | Fe    |
| 1                | 2                                                | 3                   | 4                       | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13       | 14     | 15    |
| День:            | вторник                                          |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| Неделя:          | 4                                                |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| Завтрак          |                                                  |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| 71/М/ССЖ         | Помидор свежий                                   | 100                 | 1,08                    | 5,18  | 4,27   | 11,0      | 0,05          | 21,5   | 106,4    | 2,78  | 21,98                     | 30,85    | 18,47  | 0,88  |
| 298/М/ССЖ        | Макароник с курицей                              | 280                 | 12,75                   | 11,92 | 7,76   | 461,76    | 0,31          | 4,28   | 212,26   | 0,85  | 22,88                     | 146,49   | 26,30  | 1,1   |
| 377/М/ССЖ        | Чай с сахаром и лимоном, 200/11                  | 200                 | 0,26                    | 0,03  | 11,26  | 47,79     |               | 2,9    | 0,5      | 0,01  | 8,08                      | 9,78     | 5,24   | 0,9   |
|                  | Хлеб пшеничный                                   | 50                  | 4                       | 0,5   | 26     | 125       | 0,08          |        |          | 0,65  | 11,5                      | 43,5     | 16,5   | 1     |
| Итого за Завтрак |                                                  | 630                 | 26,31                   | 18,79 | 77,37  | 645,55    | 0,41          | 70,42  | 961,45   | 8,51  | 127,78                    | 360,76   | 118,28 | 6,08  |
| Обед             |                                                  |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| 99/К/ССЖ         | Салат из капусты со свежим огурцом               | 100                 | 1,81                    | 5,26  | 12,76  | 105,94    | 0,08          | 14,7   | 402,14   | 2,37  | 25,63                     | 57,14    | 26,95  | 1,09  |
| 103/М/ССЖ        | Суп картофельный с макаронами на курином бульоне | 250                 | 6,01                    | 7,85  | 20,86  | 178,49    | 0,12          | 16,5   | 202,25   | 2,49  | 17,04                     | 63,98    | 24,16  | 1     |
| 271/М/ССЖ        | Каша гречневая с мясами овощами                  | 240                 | 21,58                   | 15,95 | 56,70  | 498,3     | 0,3           | 1,91   | 39,98    | 1,90  | 39,20                     | 340,60   | 149,20 | 5,83  |
| 388/М/ССЖ        | Напиток из шиповника, 200/11                     | 200                 | 0,54                    | 0,22  | 18,71  | 89,33     | 0,01          | 160    | 130,72   | 0,61  | 9,93                      | 2,72     | 2,72   | 0,51  |
|                  | Хлеб пшеничный                                   | 30                  | 2,4                     | 0,3   | 15,6   | 75        | 0,05          |        |          | 0,39  | 6,9                       | 26,1     | 9,9    | 0,6   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40                  | 2,4                     | 0,4   | 16,8   | 80        | 0,07          |        |          | 0,56  | 11,6                      | 60       | 18,8   | 1,56  |
| Итого за Обед    |                                                  | 920                 | 35,34                   | 30,59 | 131,81 | 1027,06   | 0,9           | 193,11 | 778,18   | 7,64  | 109,79                    | 551,25   | 229,16 | 10,53 |
| Полдник          |                                                  |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| ПР               | Кондитерское изделие 35-40                       | 70                  | 7,80                    | 4,20  | 12,5   | 319,90    | 0,1           | 0,08   | 39,88    | 0,58  | 117,84                    | 156,74   | 24,24  | 1,19  |
| 377/М/ССЖ        | Какао на молоке                                  | 200                 | 2,94                    | 2,54  | 15,92  | 99,04     | 0,04          | 1,3    | 22       | 0,1   | 120,54                    | 90       | 14,05  | 0,13  |
| 338              | Фрукт                                            | 250                 | 0,8                     | 0,2   | 7,5    | 59        | 0,06          | 38     | 10       | 0,2   | 35                        | 17       | 11     | 0,1   |
| Итого за полдник |                                                  | 520                 | 11,54                   | 6,94  | 35,92  | 477,94    | 0,20          | 39,38  | 71,88    | 0,88  | 273,38                    | 263,74   | 49,29  | 1,42  |
| Итого за день    |                                                  | 2 070,00            | 73,19                   | 56,32 | 245,10 | 2 150,55  | 1,51          | 302,91 | 1 811,51 | 17,03 | 510,95                    | 1 175,75 | 396,73 | 18,03 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                           | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |          |        |       |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|----------|--------|-------|
|                         |                                                                          |                     | Б                       | Ж     | У      |           | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р        | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                                                        | 3                   | 4                       | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13       | 14     | 15    |
| <b>День:</b> среда      |                                                                          |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| <b>Неделя:</b> 4        |                                                                          |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                          |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| 71/М                    | Подгарнировка из свежих огурцов                                          | 100                 | 0,8                     | 0,1   | 2,5    | 14        | 0,03          | 10     | 10       | 0,1   | 17                        | 30       | 14     | 0,5   |
| 210/М/ССЖ               | Омлет натуральный                                                        | 200                 | 19,43                   | 18,92 | 5,13   | 269,01    | 0,13          | 1,13   | 373,94   | 0,91  | 180,97                    | 334,86   | 28,33  | 3,44  |
| 382/М/ССЖ               | Какао на молоке, 200/11                                                  | 200                 | 3,58                    | 2,85  | 15,71  | 104,05    | 0,04          | 1,17   | 19,92    | 0,1   | 113,45                    | 107,2    | 29,6   | 1     |
|                         | Хлеб пшеничный                                                           | 80                  | 6,4                     | 0,8   | 41,6   | 200       | 0,14          |        |          | 1,04  | 18,4                      | 69,6     | 26,4   | 1,6   |
| 338/М                   | Яблоко                                                                   | 150                 | 0,6                     | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5      | 0,3   | 24                        | 16,5     | 13,5   | 3,3   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                          | 730                 | 30,81                   | 23,27 | 79,64  | 657,56    | 0,39          | 27,3   | 411,36   | 2,45  | 353,82                    | 558,16   | 111,83 | 9,84  |
| <b>Обед</b>             |                                                                          |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| 88/М/ССЖ                | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 260                 | 4,28                    | 6,44  | 12,83  | 157,05    | 0,05          | 19,04  | 211,9    | 1,52  | 44,05                     | 53,5     | 23,59  | 1,09  |
| 289/М/ССЖ               | Рагу из овощей с курицей                                                 | 240                 | 17,04                   | 8,79  | 15,56  | 298,71    | 0,3           | 32,51  | 6726,21  | 1,07  | 35,11                     | 309,21   | 35     | 6,14  |
|                         | Напиток фруктовый                                                        | 200                 | 1                       | 0,2   | 20,2   | 92        | 0,02          | 4      |          | 0,2   | 14                        | 14       | 8      | 2,8   |
|                         | Хлеб пшеничный                                                           | 50                  | 3,2                     | 0,4   | 20,8   | 120       | 0,07          |        |          | 0,52  | 9,2                       | 34,8     | 13,2   | 0,8   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 50                  | 3                       | 0,5   | 21     | 100       | 0,09          |        |          | 0,7   | 14,5                      | 75       | 23,5   | 1,95  |
|                         |                                                                          | 0                   |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                          | 900                 | 33,88                   | 28,09 | 121,45 | 861,51    | 0,77          | 114,3  | 7793,25  | 9,36  | 184,87                    | 635,03   | 170,32 | 15,14 |
| <b>Подник</b>           |                                                                          |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |          |        |       |
| ПР                      | Кондитерское изделие 35-40                                               | 70                  | 7,80                    | 4,20  | 12,5   | 319,90    | 0,1           | 0,08   | 39,88    | 0,58  | 117,84                    | 156,74   | 24,24  | 1,19  |
| 375/М/ССЖ               | Сок                                                                      | 200                 | 2,94                    | 2,54  | 15,92  | 99,04     | 0,04          | 1,3    | 22       | 0,1   | 120,54                    | 90       | 14,05  | 0,13  |
| ПР                      | Йогурт                                                                   | 100                 | 0,8                     | 0,2   | 7,5    | 38        | 0,06          | 38     | 10       | 0,2   | 35                        | 17       | 11     | 0,1   |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                                          | 370                 | 11,54                   | 6,94  | 35,92  | 456,94    | 0,20          | 39,38  | 71,88    | 0,88  | 273,38                    | 263,74   | 49,29  | 1,42  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                          | 2 000,00            | 76,23                   | 58,30 | 237,01 | 1 976,01  | 1,36          | 180,98 | 8 276,49 | 12,69 | 812,07                    | 1 456,93 | 331,44 | 26,40 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                                  |                     | Б                       | Ж     | У      |           | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                                | 3                   | 4                       | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>День:</b> четверг    |                                                  |                     |                         |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| <b>Неделя:</b> 4        |                                                  |                     |                         |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |                     |                         |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 62/М/ССЖ                | Свежий огурец/ Салат морковный с                 | 100                 | 1,3                     | 5,1   | 6,9    | 79,95     | 0,06          | 5      | 2000    | 2,6   | 28,1                      | 55,33   | 38,07  | 0,71  |
| 269/М/ССЖ               | Биточки мясные с соусом сметанно-томатным, 80/20 | 100                 | 15,37                   | 10,80 | 12,25  | 209,19    | 0,42          | 2,46   | 29,1    | 0,68  | 23,67                     | 155,04  | 26,25  | 1,8   |
| 171/М/ССЖ               | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180                 | 7,6                     | 5,61  | 34,33  | 217,85    | 0,26          |        | 23,7    | 0,53  | 15,04                     | 180,68  | 120,14 | 4,04  |
| 378/М/ССЖ               | Чай с сахаром 200/11                             | 200                 | 1,65                    | 1,27  | 12,45  | 68,42     | 0,02          | 0,75   | 11,5    | 0,05  | 65,25                     | 53,24   | 11,4   | 0,9   |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 50                  | 4                       | 0,5   | 26     | 125       | 0,08          |        |         | 0,65  | 11,5                      | 43,5    | 16,5   | 1     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | 650                 | 29,92                   | 23,28 | 91,93  | 700,41    | 0,84          | 8,21   | 2064,33 | 4,51  | 143,56                    | 487,79  | 212,36 | 8,41  |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                     |                         |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 83/К/ССЖ                | Суп рыбный                                       | 250                 | 5,36                    | 7,78  | 17,55  | 162,34    | 0,11          | 17,11  | 242,84  | 2,38  | 19,1                      | 66,83   | 27,39  | 0,97  |
| 278/354                 | Котлета рыбная Дружба в смет. соусе              | 110                 | 23,59                   | 13,24 | 34,66  | 157,53    | 0,07          | 2,56   | 85,8    | 0,52  | 212,71                    | 292,81  | 33,74  | 0,84  |
| 125/М/ССЖ               | Картофель отварной                               | 180                 | 3,94                    | 5,67  | 26,52  | 173,36    | 0,2           | 31,16  | 37,78   | 0,24  | 52,28                     | 116,7   | 39,48  | 1,44  |
| 342/М/ССЖ               | Компот из с/м ягоды 200/11                       | 200                 | 0,16                    | 0,04  | 13,1   | 54,29     | 0,01          | 3      |         | 0,06  | 7,73                      | 6       | 5,2    | 0,13  |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 40                  | 3,2                     | 0,4   | 20,8   | 100       | 0,07          |        |         | 0,52  | 9,2                       | 34,8    | 13,2   | 0,8   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50                  | 3                       | 0,5   | 21     | 100       | 0,09          |        |         | 0,7   | 14,5                      | 75      | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | 940                 | 34,92                   | 30,89 | 120,97 | 861,40    | 0,63          | 69,81  | 297,25  | 10,06 | 183,74                    | 520,05  | 157,51 | 7,97  |
| <b>Подник</b>           |                                                  |                     |                         |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| ПР                      | Кондитерское изделие 35-40                       | 70                  | 7,80                    | 4,20  | 12,5   | 319,90    | 0,1           | 0,08   | 39,88   | 0,58  | 117,84                    | 156,74  | 24,24  | 1,19  |
| 378/М/ССЖ               | Фруктовый напиток                                | 200                 | 2,94                    | 2,54  | 15,92  | 99,04     | 0,04          | 1,3    | 22      | 0,1   | 120,54                    | 90      | 14,05  | 0,13  |
| 338                     | Фрукт                                            | 150                 | 0,8                     | 0,2   | 7,5    | 64        | 0,06          | 38     | 10      | 0,2   | 35                        | 17      | 11     | 0,1   |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                  | 420                 | 11,54                   | 6,94  | 35,92  | 482,94    | 0,20          | 39,38  | 71,88   | 0,88  | 273,38                    | 263,74  | 49,29  | 1,42  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | 2 010               | 76,38                   | 61,11 | 248,82 | 2044,75   | 1,67          | 117,40 | 2433,46 | 15,45 | 600,68                    | 1271,58 | 419,16 | 17,80 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                                         |                     | Б                       | Ж     | У      |           | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                       | 3                   | 4                       | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>День:</b> пятница    |                                                         |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |        |        |      |
| <b>Неделя:</b> 4        |                                                         |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |        |        |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |        |        |      |
| 174/М/ССЖ               | Каша рисовая молочная с творогом и маслом               | 240                 | 29,98                   | 9,58  | 46,71  | 529,68    | 0,08          | 1,31   | 44,72    | 0,32  | 129,08                    | 157,5  | 35,84  | 0,59 |
| 376/М/ССЖ               | Чай с шиповником, 200/11                                | 200                 | 0,3                     | 0,06  | 12,5   | 64,93     |               | 30,1   | 25,01    | 0,11  | 7,08                      | 8,75   | 4,91   | 0,94 |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 60                  | 4                       | 0,5   | 26     | 155       | 0,08          |        |          | 0,65  | 11,5                      | 43,5   | 16,5   | 1    |
| 338/М                   | Яблоко                                                  | 150                 | 0,6                     | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5      | 0,3   | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         | 650                 | 34,88                   | 10,74 | 99,91  | 820,11    | 0,21          | 46,41  | 77,23    | 1,38  | 171,66                    | 226,25 | 70,75  | 5,83 |
| <b>Обед</b>             |                                                         |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |        |        |      |
| 70/М/ССЖ                | Соленый огурец                                          | 100                 | 1,71                    | 5,18  | 4,83   | 21,00     | 0,03          | 40,1   | 202,64   | 2,33  | 46,04                     | 33,11  | 17,95  | 0,61 |
| 96/М/ССЖ                | Рассольник ленинградский на курином бульоне             | 260                 | 8,2                     | 6,53  | 11,02  | 120,21    | 0,08          | 20,54  | 212,1    | 1,48  | 32,88                     | 53,41  | 21,02  | 0,77 |
| 278/М/ССЖ               | Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 100/20 | 120                 | 12,75                   | 11,92 | 7,76   | 191,76    | 0,31          | 4,28   | 212,26   | 0,85  | 22,88                     | 146,49 | 26,30  | 1,1  |
| 202/М/ССЖ               | Макароны отварные                                       | 180                 | 3,62                    | 6,51  | 21,33  | 219,67    | 0,16          | 45,8   | 844,05   | 3,03  | 51,59                     | 101,24 | 48,39  | 1,62 |
| 342/М/ССЖ               | Компот из свежих яблок, 200/11                          | 200                 | 0,16                    | 0,16  | 14,9   | 62,69     | 0,01          | 4      | 2        | 0,08  | 6,73                      | 4,4    | 3,6    | 0,91 |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 50                  | 4                       | 0,5   | 26     | 125       | 0,08          |        |          | 0,65  | 11,5                      | 43,5   | 16,5   | 1    |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 60                  | 3,6                     | 0,6   | 25,2   | 120       | 0,11          |        |          | 0,84  | 17,4                      | 90     | 28,2   | 2,34 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                         | 910                 | 34,04                   | 31,40 | 111,04 | 860,33    | 0,78          | 114,72 | 1473,05  | 9,26  | 189,02                    | 472,15 | 161,96 | 8,39 |
| <b>Подник</b>           |                                                         |                     |                         |       |        |           |               |        |          |       |                           |        |        |      |
| ПР                      | Кондитерское изделие 40/ Выпечка 70                     | 70                  | 7,80                    | 4,20  | 12,5   | 319,90    | 0,1           | 0,08   | 39,88    | 0,58  | 117,84                    | 156,74 | 24,24  | 1,19 |
| 375/М/ССЖ               | Сок                                                     | 200                 | 2,94                    | 2,54  | 15,92  | 99,04     | 0,04          | 1,3    | 22       | 0,1   | 120,54                    | 90     | 14,05  | 0,13 |
| ПР                      | Йогурт                                                  | 200                 | 0,8                     | 0,2   | 7,5    | 79        | 0,06          | 38     | 10       | 0,2   | 35                        | 17     | 11     | 0,1  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                         | 470                 | 11,54                   | 6,94  | 35,92  | 497,94    | 0,20          | 39,38  | 71,88    | 0,88  | 273,38                    | 263,74 | 49,29  | 1,42 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                         | 2 030,00            | 45,58                   | 38,34 | 146,96 | 2 178,38  | 0,98          | 154,10 | 1 544,93 | 10,14 | 462,40                    | 735,89 | 211,25 | 9,81 |