

Согласовано :
 Директор МБОУ Добринская ООШ
 им.Спиридонова Николая Семеновича
 Насим М.В.
 09 09 2025-2026 уч.г.

Утверждаю :
 Директор МАУ "Школьное питание"
 Персиянов А.С.
 01 09 2025-2026 уч.г.

Сезон осенне-зимний 7-11 лет Основное 20-ти дневное меню организованного питания в образовательных учреждениях .

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 30/10	40	7,98	4,20	12,5	92,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
174/М/ССЖ	Каша молочная из пшенной крупы	240	5,88	5,99	40,53	256,03	0,06	1,04	40,1	0,27	102,96	128,03	29,38	0,5
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
ПР	Печенье	20	1,3	4	6	64,2	120	12,5	112,2	0,8	8	98	0,03	4,1
Итого за Завтрак		500	19,10	16,73	74,95	512,17	120,20	14,92	214,18	1,75	349,34	472,77	67,70	5,92
Обед														
59/М	Салат из капусты , моркови ,с кукурузой/ Помидор свежий	60	0,92	5,25	4,8	70,3	0,03	2,51	900	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36
101/М/ССЖ	Суп рисовый с картофелем на кур. бул.	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36
288/М/ССЖ	Курица запеченная /отварная с соусом	90	9	12	0,2	145	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309/М/ССЖ	Макароны отварные с маслом	150	8	10,2	66,89	268	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	27,88	74	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
	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		770	27,25	24,97	103,24	743,06	0,44	46,71	1614,53	9,02	107,03	397,97	129,23	5,81
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40/Выпечка 60	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 615	57,89	48,64	214,11	1 512,17	120,84	101,01	1 900,59	11,65	729,75	1 134,48	246,22	13,15

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (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: вторник														
Неделя: 1														
Завтрак														
62/М/ССЖ	Свежий помидор	60	0,78	5,06	4,14	7,00	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
5/И	Плов по домашнему (курица)	200	15,81	12,18	24,75	279,76	0,24	31,45	14	2,85	26,16	206,16	49,09	1,98
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	72,69	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
Итого за Завтрак		510	20,75	17,90	69,79	484,5	0,37	38,45	1216,0	6,02	61,69	287,39	92,1	4,32
Обед														
45/М/ССЖ	Огурец свежий /Салат из моркови с р/м и чесночком	60	0,98	2,32	5,85	66,00	0,04	5,57	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на к/б	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11	19,31	0,8
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	90	11,20	5,80	9,50	188,00	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04
142/М/ССЖ	Капуста тушеная	150	3,17	6,46	19,19	148,63	0,14	39,85	703,69	2,96	44,13	89,49	42,11	1,41
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	30	2,4	0,4	16,8	64	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		760	24,80	21,25	102,32	766,2	0,50	219,12	1327,93	8,23	110,18	397,48	128	6,29
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 615	49,28	45,16	165,00	1278,1	1,32	220,92	1949,86	11,98	166,83	742,69	278,7	12,62

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
213/М/ССЖ	Омлет с сыром и маслом	150	17,73	8,86	14,51	209,11	0,17	17	153,18	0,63	90,86	237,64	59,33	2,54
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	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	48,0	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		560	26,39	12,87	72,42	494,56	0,36	39,17	186,60	1,74	250,01	422,84	127,33	8,14
Обед														
71/М/ССЖ	Огурец свежий	60	0,69	5,13	4,33	7,00	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
88/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной,	210	3,96	6,14	9,71	140,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8
295/М/ССЖ	Гуляш из курицы с овощами	90	15,66	9,54	13,13	187,11	0,11	0,2	31,95	1,88	32,36	159,35	26,74	1,53
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	72,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	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		780	31,84	24,84	104,19	735,79	0,55	48,19	438,19	7,17	134,01	476,47	195,96	9,7
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 685	69,77	44,65	212,53	1 487,29	1,11	126,74	696,67	9,79	657,40	1 163,05	372,58	19,23

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	60	0,69	5,13	4,33	7,00	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
202/М/ССЖ	Макароны отварные с сыром	160	9,54	13,28	35,32	289,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
338/М	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
352/М/ССЖ	Чай с лимонами	200	5,8	0,34	0	85,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20,8	67	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		550	19,83	19,75	75,15	519,18	71,92	75,11	249,68	5,11	66,72	276,70	45,27	17,98
Обед														
67/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,2	9,2	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61
291/М/ССЖ	Жаркое с птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42
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	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		740	29,56	23,50	99,48	726,53	0,37	44,04	1069,61	6,92	109,99	414,78	124,19	5,09
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	67	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	285,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 595	64,12	41,64	208,35	1 507,79	0,75	130,21	1 239,05	9,12	593,11	971,53	231,54	12,19

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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: пятница														
Неделя: 1														
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 120/30	150	18,92	10,14	24,95	270,89	0,06	1,69	65,05	0,39	169,46	232,96	26,45	0,64
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	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	120	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		510	23,02	11,20	72,95	495,32	0,18	46,79	97,6	1,32	209,74	293,01	58,06	5,68
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	120,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8
238/М/ССЖ	Макароник с курицей	200	11,51	9,56	36,91	332,90	0,29	4,16	203,2	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31
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	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,6	25,2	50	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		730	21,42	20,96	110,47	719,10	0,57	61,55	639,10	6,04	127,80	342,58	103,51	6,53
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 585,00	55,98	39,10	219,34	1 471,36	0,95	147,72	808,54	8,24	610,92	899,33	210,86	13,63

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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 2														
Неделя: 2														
Завтрак														
4/М	Бутерброд с сыром 30/10	40	6,80	4,20	12,5	99,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	210	6,79	7,86	36,13	262,87	0,19	1,04	40,1	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42
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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		550	17,33	14,80	72,05	499,81	0,39	40,42	111,98	1,41	390,7	455,55	71,02	2,84
62/М/ССЖ	Салат из моркови, свёклы, капусты с чесночком и р/м	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99/М/ССЖ	Суп из гречневой крупы на к/б.	200	3,38	6,1	8,89	114,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6
288/М/СЖЖ	Печень куриная / филе куриное в сливочном соусе 55/35	90	5,5	12	15	145	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51
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	30	2,4	0,4	18,3	84	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,6	25,2	50	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		750	17,55	28,37	130,26	744,98	5,44	19,89	1405,62	7,00	88,26	304,50	112,65	14,65
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	224,90	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 645,00	46,42	50,11	238,23	1 469,69	6,03	99,69	1 589,48	9,29	752,34	1 023,79	232,96	18,91

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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: вторник														
Неделя: 2														
Завтрак														
71/М/ССЖ	Помидор свежий	60	0,67	1,04	1,10	6,00	0,03	39,1	106,19	1,74	13,9	13,63	9,48	0,47
294/М/ССЖ	Курица запеченая / отварная с соусом	90	11,20	5,80	9,50	148,00	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	282,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
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	9,73	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	26	64	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		520	21,67	11,65	83,18	547,84	0,30	42,50	139,13	3,95	59,58	251,3	60,54	4,23
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с пекинской или б/капусты	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
88/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной,	210	3,96	6,14	9,71	140,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8
267/М/ССЖ	Котлета мясная с соусом томатным.	90	14,97	8,12	13,82	147,3	0,28	4,76	205,6	1,29	24,0	159,0	29,76	1,86
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
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		780	31,53	23,48	108,69	773,07	0,7	208,75	740,56	7,11	128,89	474,5	198,10	9,60
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40/Выпечка	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 645,00	64,74	42,07	227,79	1 577,85	1,22	290,63	951,57	11,94	461,85	989,48	307,93	15,25

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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: среда														
Неделя: 2														
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	150	15,21	15,28	3,04	211,31	0,09	0,72	278,3	0,65	199,95	268,55	21,44	2,42
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	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	48,0	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Обед														
71/М/ССЖ	Помидор свежий	60	0,67	1,04	1,10	6,00	0,03	39,1	106,19	1,74	13,9	13,63	9,48	0,47
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8
298/М/ССЖ	Макароник с курицей	200	13,25	5,39	3,6	326,26	0,09	2,7		1,79	9,33	143,83	19,99	1,37
	Напиток фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	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		740	28,31	23,55	99,33	729,96	0,63	96,36	5780,8	6,72	205,71	537,13	126,11	12,86
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40/Выпечка	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 645,00	63,72	49,78	196,20	1 483,66	1,11	158,63	6 164,40	9,36	838,19	1 254,62	264,84	22,30

ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 670,00	68,69	50,29	228,20	1 648,63	1,35	66,13	827,98	12,20	485,33	1 050,23	313,85	14,32

ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 685,00	61,65	51,32	221,71	1 532,84	1,02	160,95	591,19	8,76	525,25	914,21	242,32	15,91

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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 3														
Неделя: 3														
Завтрак														
4/М	Бутерброд с сыром 30/10	40	7,80	4,20	12,5	99,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из манной крупы	210	6,32	6,06	37,55	290,6	0,14	1,04	40,1	0,74	114,45	173,39	32,98	1,83
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
Итого за Завтрак		550	22,88	15,78	81,77	527,54	0,34	40,42	111,98	1,62	387,83	437,13	82,27	3,25
Обед														
7/М	Салат из капусты моркови/ Помидор свежий	60	0,93	8,06	3,65	91,62	0,01	10,6	0,48	3,59	24,24	23,87	10,56	0,57
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на к/б	200	4,38	4,5	15,25	120,52	0,14	9,2	161,2	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45
298/М/ССЖ	Макароник с курицей	200	13,25	5,39	3,6	326,26	0,09	2,7		1,79	9,33	143,83	19,99	1,37
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	30	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
Итого за Обед		780	28,07	25,96	103,18	756,66	0,53	60	888,65	9,84	150,35	466,97	137,75	7,12

Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 675,00	62,49	48,68	220,87	1 541,14	1,07	139,80	1 072,51	12,34	811,56	1 167,84	269,31	11,79

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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: вторник														
Неделя: 3														
Завтрак														
62/М/ССЖ	Огурец свежий	60	0,78	5,06	4,14	6,00	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
291/М/ССЖ	Плов по домашнему с курицей	200	19,59	13,49	38,63	381,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	57,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		500	23,83	18,98	74,83	545,08	0,24	8,6	1852,68	5,95	58,35	316,01	94,73	3,55
Обед														
41/М/ССЖ	Салат с морковью ,чесноком и р/м/	60	0,98	2,32	5,85	47,96	0,04	5,57	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37
104/М/ССЖ	Суп лапша с картофелем на к/бульоне.	200	8,02	5,58	12,6	133,02	0,3	16,3	149,84	1,03	18,11	115,87	28,15	1,72
256/М/ССЖ	Капуста тушеная с мясом	200	21,13	17,95	7,39	345,39	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92
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		730	35,47	26,77	76,95	770,70	1,00	184,98	703,66	4,70	72,96	366,50	90,37	5,68

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
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 575,00	70,84	52,69	187,70	1 572,72	1,44	232,96	2 628,22	11,53	404,69	946,25	234,39	10,65

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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: среда														
Неделя: 3														
Завтрак														
71/М	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
280/М/ССЖ	Отварные макароны с маслом и сыром	150	8,61	15,3	3,86	299,93	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59
377/М/ССЖ	Чай с молоком	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	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		550	15,83	18,90	56,78	577,87	0,28	23,15	323,30	1,68	299,87	411,15	70,40	7,12
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками/ Огурец свежий	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,48	0,07	2,7	9,94	2,32	11,09	127,44	16,75	0,72
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
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	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		770	29,70	23,73	100,58	742,74	0,54	58,64	383,24	7,76	185,89	516,81	156,32	8,66

Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 665,00	57,07	49,57	193,28	1 577,55	1,02	121,17	778,42	10,32	759,14	1 191,70	276,01	17,20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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: четверг														
Неделя: 3														
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным, 120/30	150	20,71	11,00	23,60	280,10	0,07	0,65	80,69	0,41	182,11	247,88	26,65	0,74
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	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	160	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		550	24,89	19,31	71,73	570,63	0,19	45,75	158,2	1,44	224,79	310,93	58,31	5,81
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	0,01	5,36	26,98	1,42	99,91	68,08	14,88	0,84
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,2	9,2	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	17,82	12,63	29,6	308,32	0,86	36,98	246,43	1,74	39,25	252,84	61,19	2,33
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	20	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		780	27,05	26,32	102,53	754,63	0,35	28,78	412,09	5,62	108,75	389,86	108,88	4,76

Подник														
ПР	Кондитерское изделие / Выпечка 70	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 675,00	63,48	52,57	210,18	1 582,20	0,74	113,91	642,17	7,94	606,92	964,53	216,48	11,99

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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: пятница														
Неделя: 3														
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	90	11,20	5,80	9,50	188,00	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
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	30	3,2	0,4	20,8	84	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		530	24,89	19,31	71,73	516,47	0,19	45,75	158,2	1,44	224,79	310,93	58,31	5,81
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8
291/М/ССЖ	Плов по домашнему с курицей	200	19,59	13,49	38,63	381,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42
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	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
Итого за Обед		750	29,21	27,21	101,35	787,49	0,97	58,26	1593,41	6,1	103,71	479,37	146,56	8,13
Подник														
ПР	Кондитерское изделие / Выпечка	70	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		370	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 650,00	65,64	53,46	209,00	1 560,90	1,36	143,39	1 823,49	8,42	601,88	1 054,04	254,16	15,36

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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: 4														
Завтрак														
4/М	Бутерброд с сыром 30/10	40	6,80	4,20	12,5	99,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	210	6,79	8,86	36,13	242,87	0,19	1,04	40,1	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42
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
Итого за Завтрак		550	17,33	15,80	72,05	479,81	0,39	40,42	111,98	1,41	390,70	455,55	71,02	2,84
Обед														
56/М/ССЖ	Салат Осенний	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
101/М/ССЖ	Суп с гречей и картофелем на кур. бул.	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36
288/М/СЖЖ	Печень куриная / Филе куриное в сливочном соусе 55/35	90	5,5	12	15	145	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51

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	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	16,8	60	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		780	28,87	27,08	107,71	751,55	0,39	47,04	427,54	7,97	119,26	349,18	92,76	5,76
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 675,00	57,74	49,82	215,68	1 488,30	0,98	126,84	611,40	10,26	783,34	1 068,47	213,07	10,02

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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: вторник														
Неделя: 4														
Завтрак														
71/М/ССЖ	Помидор свежий	60	0,67	1,04	1,10	6,00	0,03	39,1	106,19	1,74	13,9	13,63	9,48	0,47
298/М/ССЖ	Макароник с курицей	220	13,25	5,39	3,6	326,26	0,09	2,7		1,79	9,33	143,83	19,99	1,37
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	20	4	0,5	26	64	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		500	22,90	15,91	66,87	506,66	0,35	55,85	777,48	6,99	105,76	310,43	98,34	5,16
Обед														
99/К/ССЖ	Салат овощной	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,8	241,28	1,86	15,3	34,22	16,13	0,65
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11	19,31	0,8
271/М/ССЖ	Каша гречневая с мясом и овощами	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68
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		790	31,10	23,53	118,73	824,53	0,79	183,81	549,71	6,95	91,37	483,53	196,87	9,29
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 635,00	65,54	46,38	221,52	1 588,13	1,34	279,04	1 399,07	14,82	470,51	1 057,70	344,50	15,87

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (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: 4														
Завтрак														
71/М	Поджарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	150	14,61	15,3	3,86	241,93	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59
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	40	3,2	0,4	15,8	84	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	40,0	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		550,00	22,47	19,21	51,57	478,38	0,28	23,02	321,22	1,68	292,78	428,35	85,95	7,99
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	0,01	5,36	26,98	1,42	99,91	68,08	14,88	0,84
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46	0,19	35,05	234,07	2,9	38,89	197,31	45,33	1,74
	Напиток фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8

	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		780	28,76	25,45	99,43	750,16	0,64	95,8	6935,35	8,38	155,42	539,87	140,26	13,21
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 675,00	62,77	51,60	186,92	1 485,48	1,12	158,20	7 328,45	10,94	721,58	1 231,96	275,50	22,62

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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: четверг														
Неделя: 4														
Завтрак														
62/М/ССЖ	Салат морковный/ Свежий огурец	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
269/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом сметанно-томатным	90	14,08	9,60	12,15	142,71	0,39	2,30	18,9	1,07	22,14	141,84	24,49	1,63
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
378/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	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	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		560	26,28	19,50	79,26	600,46	0,74	6,05	1240,47	4,52	125,51	418,92	176,01	7,25
Обед														
7/И	Салат из квашеной капусты со свеклой/ Свежий огурец	60	0,93	8,06	3,65	91,62	0,01	10,6	0,48	3,59	24,24	23,87	10,56	0,57
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	16,26	8,05	6,13	162,7	0,12	0,53	32,64	2,21	78,14	247,34	53,25	0,88

125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,78	5,82	30,41	159,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7
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	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		770	28,81	25,18	101,11	749,05	0,52	55,83	204,12	8,57	142,07	431,03	128,56	6,48
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 675	55,09	44,68	180,37	1349,51	1,26	61,88	1444,59	13,09	267,58	849,95	304,57	13,73

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (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: 4														
Завтрак														
222/М/ССЖ	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным 110/40	150	19,78	10,58	28,23	291,81	0,06	2,2	73,4	0,48	174,7	245,70	29,11	0,79
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	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
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		550	23,96	18,89	76,36	582,34	0,18	47,25	150,91	1,51	217,37	308,75	60,77	5,86
Обед														
70/М/ССЖ	Свежий огурец	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
83/К/ССЖ	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16	0,09	15,83	204,89	1,04	13,34	46,74	21,14	0,82
298/М/ССЖ	Тефтели с соусом	90	9,08	6,60	19,15	142,71	0,39	2,30	18,9	1,07	22,14	141,84	24,49	1,63

202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	292,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
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	30	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,6	0,6	25,2	100	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		770	29,15	23,99	102,34	748,35	1,13	79,52	621,55	6,48	125,64	446,32	134,63	7,35
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 40/ Выпечка 70	45	7,80	4,20	12,5	119,90	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
Итого за полдник		345	11,54	6,94	35,92	256,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 665,00	64,65	49,82	214,62	1 587,63	1,51	166,15	844,34	8,87	616,39	1 018,81	244,69	14,63