


Согласовано :
Директор МБОУ « Добринская ООШ
им. Спиридонова Н.»
 Насим М. В. /
от « 01 » 03 2023 г.

Утверждаю:
Директор
МАУ «Школьное питание»
 А. С. Перегinya /
от « 04 » 03 2023 г.

20-ти дневное основное меню для организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Обучающихся в 1-4 классах.

Обучающихся в 5-11 классы.

Меню для детей с особенностями в питании для 1-4 классов.

Гурьевский муниципальный округ

2023-2024 год

Сезон осенне-зимний 12-18 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	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	70	16,3	9,95	21,74	191,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42
174/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная и	250	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
	Йогурт	100	0,8	0,2	7,5	88	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		620	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	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	Макаронные 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 изюма, 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 обогащенный	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	2 045	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

№ 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: 1														
Завтрак														
62/М/ССЖ	Свежий огурец	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
Итого за Завтрак		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
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 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
Итого за Обед		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
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
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

Итого за полдник	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

№ 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:	1													
Завтрак														
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
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 подник		470	11,54	7,04	35,92	487,94	0,16	76,37	71,88	0,88	273,29	363,74	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

№ 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: четверг														
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														

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
Итого за Обед		890	35,94	27,68	116,29	856,57	0,47	56,14	1334,99	8,2	138,56	503,43	151,61	6,38
Подник														
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
Итого за полдник		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
Итого за день		1 980	75,97	49,02	240,07	2 016,47	0,87	143,18	1 525,18	10,66	667,23	1 128,73	269,55	13,88

№ 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:	1													
Завтрак														
71/М/ССЖ	Огурец свежий	100	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
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	200	0,3	0,06	12,5	223,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94

	Хлеб пшеничный	70	0,6	0,6	14,7	100,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		680	28,57	21,65	87,99	653,06	0,2	47,66	163,31	1,68	257,69	364,56	68,7	6,11
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	5,16	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
		0				0								
Итого за Обед		850	32,34	29,14	118,98	868,6	1,07	97,28	659,88	6,3	153,67	506,17	163,81	9,26
Подник														
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
Итого за полдник		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
Итого за день		1 995,00	72,45	57,73	242,89	2 074,62	1,47	184,32	895,07	8,86	684,74	1 134,47	281,80	16,79

№ 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:		понедельник												
Неделя:		2												
Завтрак														
4/М	Бутерброд с сыром 50/20	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 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	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	78	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		720	29,51	22,24	91,53	688,56	0,49	40,91	143,26	1,7	510,8	587,15	85,48	3,62
Обед														
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.	260	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	сливочном соусе 55/35	240	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
Итого за Обед		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
Подник														
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
Итого за полдник		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
Итого за день		2 020,00	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

№ 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:	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	100	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 говядины и мяса птицы с	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
Итого за Обед		930	35,03	29,09	133,69	949,31	0,69	204,41	865,11	9,5	121,99	415,34	119,76	8
Подник														
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
Итого за полдник		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
Итого за день		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

№ 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:		2												
Завтрак														
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
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

Итого за Завтрак		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
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	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
Итого за Обед		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
Подник														
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
Итого за полдник		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
Итого за день		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

№ 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: четверг														
Неделя: 2														
Завтрак														
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
269/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом смет./том.,	120	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	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 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		640	28,12	22,07	97,10	702,5	0,68	17,91	465,27	4,5	137,24	349,95	86,74	5,45
Обед														

40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком/или Свежий огурец	100	2,77	7,15	10,22	12,0	0,09	11,95	530,65	2,87	20,15	66,1	24,45	0,91
83/К/ССЖ	Суп рыбный	250	4,07	6,85	17,19	157,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46
295/М/ССЖ	Гуляш из курицы с овощами	105	17,39	10,20	14,58	219,78	0,12	0,22	33,0	2,09	35,83	176,89	29,71	1,69
125/М/ССЖ	Картофель отварной с маслом	180	7,6	5,61	34,33	237,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	64,29	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
Итого за Обед		925	38,19	30,75	131,22	891,26	0,67	19,77	587,35	9,15	108,75	580,81	231,6	9,98
Подник														
ПР	Кондитерское изделие	60	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	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	200	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		460	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		2 025,00	77,85	59,76	264,24	2 081,70	1,55	77,06	1 124,50	14,53	519,37	1 194,50	367,63	16,85

№ 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: 2														
Завтрак														
222/М/ССЖ	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным, 160/40	200	28,66	14,98	33,90	390,63	0,09	0,89	114,59	0,64	251,25	347,69	38,24	1,12
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	70	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		610	33,64	23,39	87,23	669,06	0,22	45,99	192,1	1,8	296,23	419,44	73,2	6,39
Обед														
45/М/ССЖ	Соленый огурец	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
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		1 980,00	83,75	60,09	238,75	2 056,95	1,07	190,97	771,81	10,56	698,08	1 182,97	278,90	16,71

№ 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													
Неделя:	3													
Завтрак														
4/М	Горячий бутерброд с помидором и сыром	90	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 молочная из манной крупы	260	7,89	6,67	45,67	275	0,18	1,3	44,5	0,92	142,44	216,3	41,2	2,28
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	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
7/И	Салат из капусты моркови/ Помидор свежий	100	1,56	9,11	6,11	113,88	0,02	17,7	0,8	4,07	40,37	39,87	17,65	0,94
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на к/б	250	8,37	6	18,44	163,05	0,16	11,45	201,44	1,54	43,35	131,88	36,25	1,74
277/М/ССЖ	Курица отварная с осусом	100	18,18	5,03	6,59	144,47	0,07	1,4	19,3	1,91	13,18	141,05	65,2	1,38
202/М/ССЖ	Макароньы отварные	180	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	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	38,28	27,63	115,93	867,11	0,59	76,7	1066,49	11,85	184,52	543,19	210,49	8,91
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
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	150	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		420	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		2 040,00	49,82	34,57	151,85	2 018,64	0,79	116,08	1 138,37	12,73	457,90	806,93	259,78	10,33

№ 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	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
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 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	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	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	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		930	32,42	31,16	121,08	878,31	1,08	191,14	1023,96	6,62	126,8	529,32	222,99	9,93
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		2 010,00	43,96	38,10	157,00	2 074,10	1,28	230,52	1 095,84	7,50	400,18	793,06	272,28	11,35

№ 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	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5
280/М/ССЖ	Лепешки с омлетом и 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 лимоном	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
Итого за Завтрак		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
Обед														
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
Итого за Обед		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
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
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
Итого за полдник		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
Итого за день		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

№ 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: четверг														
Неделя: 3														
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным, 140/30	170	1,71	5,18	4,83	343,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	14,58	10,95	12,75	78,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	41,6	240	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
338/М	Яблоко	200	1,65	1,27	12,45	79,00	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
						0								
Итого за Завтрак		650	28,03	22,24	94,87	740,09	0,53	42,76	256,01	4,6	159,93	340,21	81,28	5,14
Обед														
50/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 (горохом) на курином бульоне	240	4,2	6,53	11,02	150,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	260	24,72	19,36	5,19	368	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	64,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,8	124	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		900	36,85	31,02	79,72	885,60	0,37	35,29	501,54	6,37	122,19	357,26	102,24	5,26
Подник														
ПР	Кондитерское изделие / 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
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	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	48,39	37,96	115,64	2 123,63	0,57	74,67	573,42	7,25	395,57	621,00	151,53	6,68

№ 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	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	120	12,75	11,92	7,76	381,76	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	890,7	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	2 061,66	1,55	156,17	2 690,57	8,87	672,10	1 214,98	300,33	16,97
----------------------	----------	-------	-------	--------	----------	------	--------	----------	------	--------	----------	--------	-------

№ 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													
Неделя:	4													
Завтрак														
4/М	Бутерброд с сыром 50/20	70	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
Итого за Завтрак		640	29,51	22,24	91,53	688,56	0,49	40,91	143,26	1,7	510,8	587,15	85,48	3,62
Обед														
56/М/ССЖ	Салат 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
Итого за Обед		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
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	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
Итого за полдник		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

№ 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	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
294/М/ССЖ	Курица запеченая / отварная с соусом	100	17,35	6,57	14,51	186,73	0,12	0,22	10,5	2,04	34,63	175,39	29,68	1,68
202/М/ССЖ	Макаронные 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
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	590,19	0,41	70,42	961,45	8,51	127,78	360,76	118,28	6,08
Обед														
99/К/ССЖ	Салат овощной	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	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73
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
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	957,56	0,9	193,11	778,18	7,64	109,79	551,25	229,16	10,53
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
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	2 025,69	1,51	302,91	1 811,51	17,03	510,95	1 175,75	396,73	18,03

№ 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

День:	четверг														
Неделя:	4														
Завтрак															
62/М/ССЖ	Салат морковный с чесноком	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 из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	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 молоком, 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	
Итого за Завтрак		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	
Обед															
7/И	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,56	9,11	6,11	113,88	0,02	17,7	0,8	4,07	40,37	39,87	17,65	0,94	
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	
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	17,70	7,39	15,89	201,18	0,13	0,84	15,8	2,09	40,56	180,85	31,09	1,74	
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	
Итого за Обед		940	34,92	30,89	120,97	905,05	0,63	69,81	297,25	10,06	183,74	520,05	157,51	7,97	
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	
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	
Итого за полдник		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	
Итого за день		2 010	76,38	61,11	248,82	2088,40	1,67	117,40	2433,46	15,45	600,68	1271,58	419,16	17,80	

№ 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:	4														

Завтрак														
222/М/ССЖ	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным 160/40	200	26,77	14,01	37,88	398,68	0,08	2,62	97,85	0,63	235,65	332,08	38,64	1,04
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
Итого за Завтрак		610	31,75	22,42	91,21	689,11	0,21	47,72	175,36	1,79	280,63	403,83	73,6	6,31
Обед														
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	4,2	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
Итого за Обед		910	35,05	27,51	117,58	860,33	1,34	109,2	724,44	7,21	161,93	528,13	161,07	8,44
Подник														
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
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		1 990,00	46,59	34,45	153,50	2 047,38	1,54	148,58	796,32	8,09	435,31	791,87	210,36	9,86