
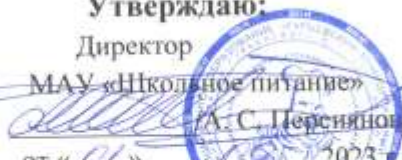


Согласовано :
Директор МБОУ « Добринская ООШ
им. Спиридонова Н.»
 Насим М. В. /
от « 01 » 03 2023 г.

Утверждаю:
Директор
МАУ «Школьное питание»
 А. С. Перегудин /
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 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	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 30/15	45	7,80	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 пшениной крупы	200	4,88	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	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
ПР	Йогурт	90	4	2	6	64,2	120	12,5	112,2	0,8	8	98	0,03	4,1
Итого за Завтрак		535	19,62	14,73	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/	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	145	9	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309/М/ССЖ	Макаронны отварные с маслом	150	245	8	10,2	66,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
	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		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		1 650	58,41	46,64	214,11	1 512,17	120,84	101,01	1 900,59	11,65	729,75	1 134,48	246,22	13,15

№	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	-------------------------------	--------------	----------------------	--	--	-----------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	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	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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	1													

Завтрак														
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
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, 200/10	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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:	четверг													
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														
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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:	пятница													
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
278/354	Котлета рыбная Дружба в смет. соусе	90	114	11,7	12,91	184,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4

352/М/ССЖ	Кисель плодово-ягодный	200	98,77	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		530	219,80	23,62	63,24	512,69	129,77	119,36	399,45	5,51	98,38	306,39	66,09	19,12
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	90	11,51	9,56	6,91	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	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		640	22,22	20,76	72,07	749,10	0,53	61,55	639,10	5,76	122,00	312,58	94,11	5,75
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
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		1 515,00	253,56	51,32	171,23	1 518,73	130,50	220,29	1 110,43	12,15	493,76	882,71	209,49	26,29

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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 30/15	45	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"	200	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		545	17,33	14,80	72,05	499,81	0,39	40,42	111,98	1,41	390,7	455,55	71,02	2,84
Обед														
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
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		1 640,00	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	9,78	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		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, 200/10	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 из говядины и мяса птицы 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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:	2													
Завтрак														
71/М	Поджаренная 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
Итого за Завтрак		560	23,87	19,29	60,95	496,76	0,28	22,89	311,72	1,76	359,1	453,75	89,44	8,02
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
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
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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: четверг														
Неделя: 2														
Завтрак														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	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
269/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом смет./том.,	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
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 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	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак		550	24,75	19,60	83,16	610,65	0,6	11,85	294,21	4,17	122,13	300,78	70,06	4,6
Обед														
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком/или Свежий огурец	60	1,87	4,74	7,09	78,71	0,06	8,2	419,9	1,92	14,65	45,75	17,69	0,63
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
295/М/ССЖ	Гуляш из курицы с овощами	110	15,66	9,54	13,13	201,11	0,11	0,2	31,95	1,88	32,36	159,35	26,74	1,53
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
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		775	32,40	23,75	109,12	781,04	0,55	14,9	461,89	7,15	89,82	485,71	194,5	8,3
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		1 670,00	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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: пятница														
Неделя: 2														
Завтрак														
222/М/ССЖ	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным, 110/40	150	21,63	11,51	24,92	293,98	0,07	0,7	89,7	0,50	189,4	261,65	28,95	0,88
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	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
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		540	25,73	12,57	72,92	518,41	0,19	45,8	122,21	1,43	229,68	321,7	60,56	5,92
Обед														
45/М/ССЖ	Соленый 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
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на 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
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
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	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	31,09	24,26	100,24	746,17	0,56	75,43	446,7	6,21	97,14	417,03	128,44	7,62
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	68,36	43,77	209,08	1 521,52	0,95	160,61	640,79	8,52	600,20	1 002,47	238,29	14,96

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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: понедельник 3														
Неделя: 3														
Завтрак														
4/М	Горячий бутерброд с помидором и сыром	45	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	200	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		545	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/И	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
277/М/ССЖ	Курица отварная с осусом	90	13,64	6,06	5,83	129,85	0,08		22,38	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
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
Полдник														
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	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

№ 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	Мg	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 с отварной птицей	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 тушенная 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	
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		1 575,00	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	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	Лапшевник с омлетом и сыром	150	14,61	15,3	3,86	291,93	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59
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
	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	21,83	18,90	56,78	569,87	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 курином бульоне со сметаной, 200/10	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	63,07	49,57	193,28	1 569,55	1,02	121,17	778,42	10,32	759,14	1 191,70	276,01	17,20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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:	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	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		540	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	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	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		1 665,00	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	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: 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
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
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	732,46	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	1 505,87	1,36	143,39	1 823,49	8,42	601,88	1 054,04	254,16	15,36

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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:	понедельник													
Неделя:	4													
Завтрак														
4/М	Бутерброд с сыром 30/15	45	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"	200	6,79	7,86	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		545	23,35	17,58	80,35	576,79	0,39	40,42	111,98	1,41	390,7	455,55	71,02	2,84
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной	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
Полдник														
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		1 670,00	63,76	51,60	223,98	1 585,28	0,98	126,84	611,40	10,26	783,34	1 068,47	213,07	10,02

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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: 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