

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДЕНО



Примерное 20-ти дневное меню основного (организованного питания) питания учащихся

МАОУ СОШ п. Рыбачий на 2024-2025 уч. г.

Возрастная категория 7-11 лет и старше

Возрастная группа
7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
День: понедельник																	
Неделя: 1																	
Завтрак																	
3/ТТК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00		0,10	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50		
174/М/	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,88	5,99	40,53	236,03		0,06	1,04	40,10	0,27	102,96	128,03	29,38	0,50		
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке. 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04		0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13		
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00		0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
Итого за Завтрак		550	14,42	17,03	78,78	530,07		0,26	40,44	131,10	1,15	397,70	331,03	63,88	1,23		
Обед																	
59/М	Салат из моркови с кукурузой	60	0,92	5,25	4,80	70,30		0,03	2,51	900,00	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36		
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55		0,03	3,50		1,90	4,96	32,80	12,12	0,36		
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным. 90/20	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		
143/М/ССЖ	Рagu овощное	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		
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0,35	0,08	21,66	86,04		0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00		0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	- 0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00		0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		770	25,78	27,49	99,42	749,68		0,61	50,37	1609,56	9,28	123,76	396,59	136,27	5,86		
Итого за день		1 345	40,20	44,52	178,20	1279,75		0,87	90,81	1740,66	10,43	521,46	727,62	200,15	7,09		

№ рек.	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: 1																
Завтрак																
306	Полтарниковка из отварного горошка и кукурузы	60	3.12	1.65	5.00	47.50		8.20	8.40		19.90	80.94	24.72			
171	Рисовая каша рассыпчатая с маслом	150	5.70	11.10	33.50	258.00	0.23	0.86	0.05	0.25	85.86	140.87	44.90	1.19		
297/330	Фрикадельки из мяса в белом соусе	70	13.10	14.90	14.90	246.00	0.26	0.72	0.06	2.50	59.70	95.60	19.30	1.47		
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36		
Итого за Завтрак		500	23.62	27.85	78.30	660.50	0.51	12.61	8.51	3.02	184.26	339.21	97.92	3.24		
Обед																
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0.98	2.32	5.85	47.96	0.04	5.57	321.78	0.97	10.80	29.06	13.48	0.37		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200	200	3.41	7.03	7.78	108.54	0.04	14.89	171.50	1.92	37.32	43.58	18.73	0.86		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	12.13	13.95	4.39	195.39	0.53	3.11	101.32	1.14	15.62	132.75	17.32	0.92		
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		
345/М/ССЖ	Компот из смеси ягод	200	0.30	0.10	28.20	117.00	0.02	2.70		0.12	22.16	12.00	11.86	0.27		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.40	0.40	16.80	80.00	0.07			0.56	11.60	60.00	18.80	1.56		
Итого за Обед		760	27.39	27.17	102.44	769.27	0.94	26.27	604.64	5.41	113.72	450.50	190.84	7.69		
Итого за день		1 260	51.01	55.02	180.74	1429.77	1.45	38.88	613.15	8.43	297.98	789.71	288.76	10.93		

№ 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: 1																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03		
174/М	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с сахаром	200	5,50	2,80	29,90	218,00	0,20	0,70	0,00	0,40	123,50	181,10	27,80	0,70		
209/М/ССЖ	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	63,00	0,01	0,14	0,05	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
338/М	Фрукт (по возможности яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Завтрак																
Обед																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78		
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,20	161,80	1,99	13,26	51,11	19,31	0,80		
234/326/М/	Биточки рыбные в соусе молочным	100	8,32	10,44	15,48	122,41	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед																
Итого за день																
		1 340	48,00	46,20	179,56	1272,21	0,92	97,88	581,78	7,96	388,86	797,33	247,56	16,53		

№ 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: четверг																
Неделя: 1																
Завтрак																
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,90	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	90	10,20	28,70	2,56	305,00	1,00		0,02	0,60	19,80	126,00	22,60	1,50		
309/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82		
377/М/ССЖ	Чай с лимоном, 200/10	200	0,10	0,00	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
Итого за Завтрак		520	18,09	36,29	65,34	658,23	1,14	15,73	86,36	3,34	64,33	211,69	50,82	3,43		
Обед																
67/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	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		
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 200	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80		
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42		
342/М/ССЖ	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		720	28,76	23,40	93,58	698,53	0,35	43,74	1069,61	6,85	122,12	412,08	127,55	4,85		
Итого за день		1 240	46,85	59,69	158,92	1356,76	1,49	59,47	1155,97	10,19	186,45	623,77	178,37	8,28		

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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: 1																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10				45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03	
4/М	Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	50	6,10	12,20	9,70	174,00	0,02	0,00	0,52	0,26	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22	
398/327/М	Блинчики с джемом с молочным соусом 140/20	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
338/М	Фрукт (по возможности апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого за Завтрак		520	12,58	31,41	101,63	746,53	2,87	45,70	79,33	0,87	0,87	69,87	176,32	55,14	5,79	
Обед																
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37		
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,20	9,20	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61		
279/М/ССЖ	Тефтели из говядины и свинины с соусом томатным. 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,20	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31		
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок. 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		780	26,31	24,29	91,93	695,91	0,80	70,26	606,53	5,27	115,26	402,28	128,04	7,38		
Итого за день		1 300	38,89	55,70	193,56	1442,44	3,67	115,96	685,86	6,14	185,13	578,60	183,18	13,17		

№ рек.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: понедельник																		
Несетия: 2																		
Завтрак																		
3/ТТК	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.10	0.10	59.00	0.58	139.20	96.00	9.45	0.50				
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6.79	7.86	36.13	242.87	0.19	1.04	40.10	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	1.30	22.00	0.10	120.54	90.00	14.05	0.13				
338/М	Фрукт (Яблоко)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10				
Итого за Завтрак		550	16.33	18.90	74.38	536.91	0.39	40.44	131.10	1.41	412.06	394.81	56.23	2.15				
Обед																		
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0.78	5.06	4.14	65.95	0.04	3.00	1200.00	2.44	17.30	33.33	22.87	0.43				
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне 200	200	3.38	6.10	8.89	104.44	0.06	16.44	171.68	1.45	26.22	43.59	16.89	0.60				
289/М/ССЖ	Рату из овощей с курицей	200	16.59	12.48	19.81	255.46	0.19	35.05	234.07	2.90	38.89	197.31	45.33	1.74				
342/М/ССЖ	Компот из плодов, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.90	0.08	12.33	19.35	6.30	0.48				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.60	0.60	25.20	120.00	0.11			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34				
Итого за Обед		740	26.30	24.52	89.40	678.89	0.44	54.84	1606.65	7.97	116.74	400.98	126.19	5.81				
Итого за день		1 290	42.63	43.42	163.78	1215.80	0.83	95.28	1737.75	9.38	528.80	795.79	182.42	7.96				

№ 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: вторник															
Неделя: 2															
Завтрак															
71/М/ССЖ	Огурец свежий	60	0.2	0.0	0.7	4.0	0.9	0.2			51.0	90.0	42.0	1.5	
321/М/	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.1	38.6	244.0	0.3			0.6	14.8	203.9	135.8	4.6	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное с овощами	90	13.1	14.9	14.9	246.0	0.2	1.8		0.8	42.0	125.3	15.2	1.4	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	9.7	47.0	0.0			0.3	4.6	17.4	6.6	0.2	
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15.2	62.0		2.8		0.0	14.2	4.4	2.4	0.4	
Итого за Завтрак		520	23.6	21.2	79.1	603.0	1.4	4.8	0.0	1.6	126.6	441.0	202.0	8.1	
Обед															
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.70	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне курином	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	
267/М/ССЖ	Шницель из мяса птицы с соусом томатным, 90/20	110	14.97	8.12	13.82	187.34	0.28	4.76	205.60	1.29	24.04	159.01	29.76	1.86	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.41	3.96	23.83	145.04	0.18	28.26	26.60	0.20	40.80	100.78	35.13	1.30	
349/М/ССЖ	Компот из смеси ягод	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	30.00		0.18	18.00	11.20	7.00	0.17	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.40	0.40	16.80	80.00	0.07			0.56	11.60	60.00	18.80	1.56	
Итого за Обед		780	26.96	23.58	103.83	733.42	0.67	88.87	556.20	6.69	133.49	416.98	128.53	6.63	
Итого за день		1 300	50.59	44.81	182.94	1336.42	2.06	93.68	556.20	8.32	260.11	857.96	330.57	14.70	

№ 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																
Пеленг: 2																
Завтрак																
71/М/ССЖ	Свежий помидор	60	0,60	0,20	4,60	36,00	0,04	21,00	0,04		17,20	30,20	24,00	1,00		
204/М/	Макароны с сыром	200	7,40	6,02	35,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90		
427/М/ССЖ	Булочка "Октябренок"	50	9,00	2,30	33,90	193,00	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
Итого за Завтрак		530	18,86	8,75	94,72	548,39	0,46	23,98	0,54	3,93	157,98	241,08	101,10	4,11		
Обед																
53/М/ССЖ	Салат из свежкы с горошком	60	1,20	3,10	5,50	55,00	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98		
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80		
255/332 М	Печень по-Строгановски в белом соусе с луком	120	18,72	13,56	4,20	222,00	1,99	6,73	2,93	3,70	22,18	315,01	23,50	16,99		
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		740	32,02	29,65	91,31	774,77	2,42	77,97	273,76	7,60	134,89	582,48	128,63	24,75		
Итого за день		1 370	50,88	38,40	186,03	1323,16	2,88	101,95	274,30	11,53	292,87	823,56	229,73	28,86		

№ 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: четверг															
Неделя: 2															
Завтрак															
29/М/ССЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) с растительным маслом	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	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	70	5,60	15,60	0,30	164,00	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90	
309/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82	
376/М/ССЖ	Чай с сухофруктом (шиповник по возможности), 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
Итого за Завтрак		540	14,09	23,27	63,46	522,32	0,32	37,15	232,50	2,84	58,65	183,82	44,04	3,46	
Обед															
59/М/ССЖ	Салат из моркови с яблоками	60	0,82	0,14	6,56	30,70	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50	
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,50		1,90	4,96	32,80	12,12	0,36	
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	15,66	9,54	13,13	201,11	0,11	0,20	31,95	1,88	32,36	159,35	26,74	1,53	
171/М/ССЖ	Капша 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 вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за Обед		765	30,55	19,05	102,69	705,03	0,55	9,20	41,99	15,15	92,19	470,83	200,54	7,79	
Итого за день		1 305	44,64	42,32	166,15	1227,35	0,87	46,35	274,49	17,99	150,84	654,65	244,58	11,25	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15	
День: пятница																
Неделя: 2																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03		
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 110/40	150	21,63	11,51	24,92	293,98	0,07	0,70	89,70	0,50	189,40	261,65	28,95	0,88		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,50	0,05	65,25	53,24	11,40	0,90		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
338/М	Фрукт (по возможности Яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Завтрак		500	25,81	19,82	73,05	584,51	0,19	45,80	167,21	1,53	232,08	324,70	60,61	5,95		
Обед																
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37		
150/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		
260/М/ССЖ	Гуляш из мяса (свина или говядина)	90	13,25	5,39	3,60	116,26	0,09	2,70		1,79	9,33	143,83	19,99	1,37		
171/М/ССЖ	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	5,70	11,10	33,50	258,00	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
Итого за Обед		770	32,05	29,11	97,44	783,01	0,64	44,63	408,33	6,33	90,16	511,99	222,21	10,20		
Итого за день		1 270	57,86	48,93	170,49	1367,52	0,83	90,43	575,54	7,86	322,24	836,69	282,82	16,15		

№ 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: понедельник																
Неделя: 3																
Завтрак																
3/ТГК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,8	157,00	0,1	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50		
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,32	6,06	37,55	230,6	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 (по возможности Апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		550	15,86	17,10	75,80	524,64	0,34	40,44	131,10	1,62	409,19	376,39	67,48	2,56		
Обед																
56/М	Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста б/к, яблоки) с соком лимона	60	1,10	4,64	4,83	65,39	0,06	5,15	0,00	1,14	21,25	31,21	13,79	0,98		
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,50	15,25	120,52	0,14	9,20	161,20	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45		
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83	129,85	0,08		22,38	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85		
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 смеси ягод	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		760	30,04	19,05	103,79	702,18	0,61	14,70	194,52	4,61	110,25	523,13	196,32	9,03		
Итого за день		1 310	45,90	36,15	179,59	1226,82	0,95	55,14	325,62	6,23	519,44	899,52	263,80	11,59		

№ реп.	Прим 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	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,33	22,87	0,43		
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого за Завтрак		500	23,83	18,98	74,83	565,03	0,24	8,60	1852,68	5,95	58,35	316,01	94,73	3,55		
Обед																
21/М/ССЖ	Салат из соевых отруцов с луком	60	0,98	2,32	5,85	47,96	0,04	5,57	321,78	0,97	10,80	29,06	13,48	0,37		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200	200	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	12,13	13,95	4,39	195,39	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92		
309/М/ССЖ	Макаронь отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		760	26,22	28,34	94,74	743,63	0,81	53,57	617,10	5,83	110,48	339,37	90,07	4,92		
Итого за день		1 280	50,05	47,32	169,57	1308,66	1,05	62,17	2469,78	11,78	168,83	655,38	184,80	8,47		

№ реп.	Прием пищи, наименование блока	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	5		4	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: 3																		
Завтрак																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03				
398/327М	Блинчики с джемом и соусом молочным 140/20	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30				
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00				
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,60	0,70	36,40	175,00	0,12			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40				
338М	Фрукт (по возможности Апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Итого за Завтрак		520	15,36	22,70	131,54	797,65	3,01	16,77	73,72	1,51	185,35	264,80	89,35	7,03				
Обед																		
56М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78				
96М/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				
228М/ССЖ	Рыба, припущенная в молоке	90	16,26	8,05	6,13	162,70	0,12	0,53	32,64	2,21	78,14	247,34	53,25	0,88				
128М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30				
342М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого за Обед		760	28,06	23,47	87,58	677,03	0,50	57,64	383,24	7,49	177,32	500,11	150,22	5,61				
Итого за день		1 280	43,42	46,17	219,12	1474,68	3,51	74,41	456,96	9,00	362,67	764,91	239,57	12,64				

№ 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: четверг																
После: 3																
Завтрак																
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0.99	4.10	2.95	52.90	0.02	22.10	201.44	1.85	26.84	20.69	11.55	0.37		
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	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		
309/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.50	0.80	12.54	45.38	8.14	0.82		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром 200/	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.90	0.50	0.01	8.08	9.78	5.24	0.90		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
Итого за Завтрак		540	22.39	18.15	72.82	548.90	0.43	26.81	230.31	4.02	74.82	246.92	57.49	3.99		
Обед																
29/М/ССЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) с растительным маслом	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		
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне 200	200	3.38	6.10	8.89	104.44	0.06	16.44	171.68	1.45	26.22	43.59	16.89	0.60		
245/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14.12	12.22	5.43	186.01	0.08	2.29	32.94	1.49	34.56	146.25	18.64	0.78		
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.54	4.13	37.07	199.55	0.04		22.50	0.25	5.81	76.63	25.06	0.51		
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.40	0.40	16.80	80.00	0.07			0.56	11.60	60.00	18.80	1.56		
Итого за Обед		770	27.05	26.32	102.53	754.63	0.35	28.78	412.09	5.62	108.75	389.86	108.88	4.76		
Итого за день		1 330	51.63	45.81	182.44	1352.16	0.83	53.44	653.40	9.81	243.04	688.94	175.83	9.13		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
День: пятница																
Неделя: 3																
Завтрак																
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,90	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53		
204/М/	Макароны с сыром	200	7,40	6,02	35,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90		
434/М/ССЖ	Булочка "Молочная"	1/50	4,60	1,00	23,50	121,00	0,00			0,30	30,20	14,40	18,30	0,70		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого за Завтрак		540	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																
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,33	22,87	0,43		
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 175/25	200	8,02	5,58	12,60	133,02	0,30	16,30	149,84	1,03	18,11	115,87	28,15	1,72		
279/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,20	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31		
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		800	29,21	27,21	101,35	772,37	0,97	58,26	1593,41	6,10	103,71	479,37	146,56	8,13		
Итого за день		1 350	54,10	46,52	173,08	1343,00	1,16	104,01	1751,61	7,54	328,50	790,30	204,87	13,94		

№ 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: понедельник																		
Неделя: 4																		
Завтрак																		
3/ТТК	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.10	0.10	59.00	0.58	139.20	96.00	9.45	0.50				
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6.79	7.86	36.13	242.87	0.19	1.04	40.10	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	1.30	22.00	0.10	120.54	90.00	14.05	0.13				
338/М	Фрукт (по возможности Апельсин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10				
Итого за Завтрак		575	23.35	17.58	80.35	576.79	0.39	40.42	111.98	1.41	390.70	455.55	71.02	2.84				
Обед																		
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.70	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78				
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 200	200	3.96	6.14	9.71	110.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48	0.80				
260/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	13.53	10.75	4.29	165.48	0.07	2.70	9.94	2.32	11.09	127.44	16.75	0.72				
309/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.50	0.80	12.54	45.38	8.14	0.82				
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	30.00		0.18	18.00	11.20	7.00	0.17				
	Хлеб пшеничный поджаренный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.40	0.40	16.80	80.00	0.07			0.56	11.60	60.00	18.80	1.56				
Итого за Обед		770	28.87	27.08	107.71	786.59	0.39	47.04	427.54	7.97	119.26	349.18	92.76	5.76				
Итого за день		1 355	52.22	44.66	188.06	1363.38	0.78	87.46	539.52	9.38	509.96	804.73	163.78	8.60				

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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																
44/М/ССЖ	Салат из овощей с сухофруктами	60	1,54	4,73	17,34	118,08	0,05	12,82		6,29	18,68	21,23	11,31	0,35		
289/М/ССЖ	Рагу из свинины с овощами	180	13,30	34,35	19,70	432,00	0,66	7,50	0,03	4,50	26,50	76,93	49,20	2,78		
	Пряник	50	4,60	1,00	23,50	121,00	0,00			0,30	30,20	14,40	18,30	0,70		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50		8,08	9,78	5,24	0,90		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого за Завтрак		530	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																
66/М/ССЖ	Салат морковный с изюмом	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,80	241,28	1,86	15,30	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	13,20	161,80	1,99	13,26	51,11	19,31	0,80		
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	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		
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 плодов , 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160,00	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		780	31,10	23,53	118,73	824,53	0,79	183,81	549,71	6,95	91,37	483,53	196,87	9,29		
Итого за день		1 310	54,00	39,44	185,60	1331,19	1,14	239,66	1327,19	13,94	197,13	793,96	295,21	14,45		

№ рек.	Пример 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																
Печенья: 4																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.10			45.00	0.10	2.40	3.00	0.05	0.03		
182/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с сахаром	200	5.50	2.80	29.90	218.00	0.20	0.70	0.00	0.40	123.50	181.10	27.80	0.70		
	Печенье	20	1.63	0.80	15.42	75.60	0.01	0.14	0.05	0.10	22.00	76.80	4.80	1.00		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.10	113.45	107.20	29.60	1.00		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
338/М	Яблоко	100	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	7.50	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30		
Итого за Завтрак			26.47	20.12	72.55	583.16	0.36	39.17	231.60	1.84	252.41	425.84	127.38	8.17		
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1.04	3.15	5.86	56.35	0.05	7.80	6.57	1.39	9.87	28.41	11.22	0.45		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200	200	3.41	7.03	7.78	108.34	0.04	14.89	171.50	1.92	37.32	43.58	18.73	0.86		
261/333/М/	Печень, тушенная в белом соусе с морковью и луком	100	12.81	9.10	4.50	166.00	0.34	25.45	2.34	2.62	27.53	250.13	18.85	13.61		
304/М/ССЖ	Рис отварной	150	3.70	5.40	36.70	210.00	0.05			0.28	1.37	60.95	16.33	0.53		
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.40	0.40	16.80	80.00	0.07			0.56	11.60	60.00	18.80	1.56		
Итого за Обед			770	28.76	25.45	99.43	0.64	95.80	6935.35	8.38	155.42	539.87	140.26	13.21		
Итого за день			1 410	53.63	44.96	171.60	0.97	118.82	7256.57	10.45	455.10	994.32	236.11	21.80		

№ 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: 4																
Завтрак																
62/М/ССЖ	Салат морковный	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 из мяса с соусом томатным. 90/20	110	14.08	9.60	12.15		192.71	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 йодированный	20	1.6	0.2	9.7		47.0	0.0			0.3	4.6	17.4	6.6	0.2	
Итого за Завтрак		540	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																
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.20	3.10	5.50		55.00	0.06	5.15		1.14	21.25	31.21	13.79	0.98	
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	
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19.59	13.49	38.63		351.29	0.13	2.70	652.18	2.98	23.77	238.10	53.42	1.42	
342/М/ССЖ	Компот из вишни	200	0.16	0.04	13.10		54.29	0.02	30.00		0.18	18.00	11.20	7.00	0.17	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70		47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.40	0.40	16.80		80.00	0.07			0.56	11.60	60.00	18.80	1.56	
Итого за Обед		720	28.81	25.18	101.11		749.05	0.52	55.83	204.12	8.57	142.07	431.03	128.56	6.48	
Итого за день		1 350	55.09	44.68	180.37		1349.51	1.26	61.88	1444.59	13.09	267.58	849.95	304.57	13.73	

№ 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: пятница																
Неделя: 4																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10		2,40	3,00	0,05	0,03	
288/4/М	Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	50	6,10	12,20	9,70	174,00	0,02	0,00	0,52	0,26		6,99	70,87	13,58	0,22	
398/327/М	Блинчики с джемом и молочным соусом 140/20	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10		29,40	77,20	23,10	1,30	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11		7,08	8,75	4,91	0,94	
338/М	Фрукт (по возможности апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30		24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого за Завтрак																
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85		26,84	20,69	11,55	0,37	
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне 200	200	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45		26,22	43,59	16,89	0,60	
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	17,82	12,63	29,60	308,32	0,86	36,98	246,43	1,74		39,25	252,84	61,19	2,33	
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08		6,73	4,40	3,60	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07					0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,60	0,60	25,20	120,00	0,11			0,84		17,40	90,00	28,20	2,34	
Итого за Обед																
		760	29,15	23,99	102,34	748,35	1,13	79,52	621,55	6,48		125,64	446,32	134,63	7,35	
Итого за день																
		1 320	53,11	42,88	178,70	1330,69	1,31	126,77	772,46	7,99		343,01	755,07	195,40	13,21	

Проект типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений Калининградской области

Возрастная группа
12-18 лет

№ 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: понедельник															
Неделя: 1															
Завтрак															
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19	
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	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	
338/М	Апельсин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак		600	16,38	21,81	80,67	588,93	0,28	40,69	116,60	1,20	402,46	421,24	85,13	2,01	
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	
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46	
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12	
142/М/ССЖ	Рагу овощное	200	8,12	5,78	51,78	291,93	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
349/М/ССЖ	Компот из яблок, 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 йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		950	34,27	28,57	154,02	1011,67	0,46	9,73	1534,60	7,82	94,75	427,27	121,92	6,31	
Итого за день		1 550	50,65	50,38	234,69	1600,60	0,74	50,42	1651,20	9,02	497,21	848,51	207,05	8,32	

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал) г	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: 1																
Завтрак																
62/М/ССЖ	Подарнировка из отварного горошка и кукурузы	100	5,2	2,8	8,3	79,16	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71		
5/И	Рисовая каша рассыпчатая с маслом	200	7,60	14,80	44,66	344,00	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35		
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 обогащенный йодоказеином	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	580,49	0,44	45,15	2017,3	5,84	81,05	363,74	121,46	5,16		
Обед																
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/100	100	1,63	3,87	9,75	79,93	34,135	5,57	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	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		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	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		
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		
345/М/ССЖ	Напиток из смеси ягод	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 обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	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	1,01	187,43	809,44	5,97	119,60	509,95	214,00	9,68		
Итого за день		1 530	57,70	49,31	199,92	1 488,8	1,52	236,29	3041,26	12,46	207,85	893,06	344,45	15,09		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б		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																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				45	0,1	2,4	3	0,05		0,03
71/М	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с сахаром	250	6,9	3,5	37,3	273	0,03	10		10	0,1	17	30	14		0,5
9/М/ССЖ	Яйцо отварное	40	23,7	11,63	19,41	277,57	0,083	0,547	0,324	6,477		306,683	361,501	29,400		2,845
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 обогащенный йодоказеином	60	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																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	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
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
232/М/ССЖ	Биточки рыбные в соусе молочном	100	8,32	10,44	15,48	122,41	0,101	1,080	0,027	3,807		35,544	174,584	35,913		1,406
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	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
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2		14	14	8		2,8
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52		9,2	34,8	13,2		0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7		14,5	75	23,5		1,95
Итого за Обед		925	26,64	32,28	132,14	867,51	0,63	75,09	502,95	11,22		176,34	508,58	161,73		10,69
Итого за день		1 645	60,20	55,31	215,79	1549,73	1,07	124,00	789,06	13,43		468,80	1035,39	317,95		20,12

№ рек.	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																
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	1,08	5,18	4,27	70,3	0,05	21,5	106,4	2,78	21,98	30,85	18,47	0,88		
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	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		
202/М/ССЖ	Макароны отварные	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, 200/11	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 обогащенный йодокказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак		640	26,60	22,14	89,11	668,62	0,54	24,16	159,77	4,92	133,57	329,25	78,5	5,21		
Обед																
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	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		
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	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	Плов с отварной 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 вишни, 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 обогащенный йодокказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодокказеином	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		
Итого за день		1 530	62,54	49,82	205,40	1525,19	1,01	80,3	1494,76	13,12	272,13	832,68	230,11	11,59		

№ реп.	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: 1															
Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
398/327/М	Блинчики сджемом с молочным соусом	200	5,50	11,30	34,60	382,00	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 обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
338/М	Апельсин	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	28,57	21,65	87,99	673,06	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	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	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	
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	
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7	
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 обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
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	
Итого за день		1 550	60,91	50,79	206,97	1544,96	1,27	144,94	823,19	7,98	411,36	870,73	232,51	15,37	

№ рек.	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																
Неделя: 2																
Завтрак																
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21	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"	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	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		600	19,87	24,78	80,33	628,22	0,47	40,85	119,24	1,59	438,69	531,39	79,77	3,39		
Обед																
62/М/ССЖ	Салат морковный	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 овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	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		
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65		
342/М/ССЖ	Компот из плодов, 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 йодоказеином	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	60	3,6	0,6	25,2	120	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
Итого за Обед		910	33,42	27,59	114,87	837,52	0,58	68,19	2509,89	9,05	149,22	499,25	165,12	7,4		
Итого за день		1550	62,93	49,83	206,40	1526,08	1,07	109,1	2653,15	10,75	660,02	1086,4	250,6	11,02		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	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	Огурец свежий	100	1,15	5,15	3,87	68,22	0,06	66,1	186,76	2,92	26,53	23,83	16,73	0,81	
321/М/ССЖ	Капша рассыпчатая гречневая	150	12,90	9,15	57,90	366,00	0,45	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	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	
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 обогащенный йодоказеином	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	604,63	0,43	115,4	1042,51	7,5	115,11	341,87	5,65	
Обед															
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	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	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне	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	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 100/20	120	16,27	8,7	13,71	197,4	0,31	5	206,16	1,29	24,89	171,74	31,23	1,97	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	200	4,56	5,28	31,77	193,39	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
349/М/ССЖ	Компот из смеси ягода	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	30	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	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	0,69	204,41	865,11	9,5	121,99	415,34	119,76	8	
Итого за день			1 570	61,21	49,03	213,24	1,12	319,81	1907,62	17	237,1	757,21	233,07	13,65	

№ 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: среда																
Неделя: 2																
Завтрак																
71/М	Подпарнировка из свежих помидоров	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5		
204/М/ССЖ	Макароны с сыром	200	7,40	6,0	35,3	224,6	0,06	0,98	356,2	0,84	241,68	344,15	27,92	3,2		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	0,00	2,90	0,50	0,0	8,08	9,8	5,2	1		
427/М/ССЖ	Булочка "Октябренок"	50	9,00	2,30	33,90	193,00	0,34	0,08	1,00	1,7	121,60	134,1	37,1	1		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодокказеином	80	6,4	0,8	41,6	200	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6		
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																
53/М/ССЖ	Салат из свежих с горошком	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	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02		
255/332/М	Печень по-Строгановски в бжтом соусе с луком	150	18,72	13,56	4,2	222,6	1,99	6,73	2,93	3,7	22,18	315,01	23,5	16,99		
125/М/ССЖ	Картофель отварной	200	4,18	8,01	33,6	224,21	0,25	41,06	51,16	0,3	22,93	122,09	47,28	1,86		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодокказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодокказеином	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
Итого за Обед		890	35,53	28,62	119,95	887,57	0,78	117,6	6926,14	8,13	290,46	675,65	157,47	15,3		
Итого за день		1 620	66,50	51,47	198,66	1538,72	1,16	144,75	7319,76	10,51	704,99	1243,1	268,89	24,9		

№ реп.	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: четверг															
Неделя: 2															
Завтрак															
29К/ССЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста) с растительным маслом	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	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	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	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
376/М/ССЖ	Чай с сухофруктом (шиповник)	200	0,30	0,06	12,50	53,93	0,00	30,10	25,0	0,11	7,08	8,75	4,9	0,9	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	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	702,5	0,68	17,91	465,27	4,5	137,24	349,95	86,74	5,45	
Обед															
59/М/ССЖ	Салат из моркови с яблоком	100	1,36	0,28	10,93	51,2	0,09	2,50	0,00	10,05	19,32	39,6	27,03	0,50	
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46	
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 100/5	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	
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	
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 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 обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	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	955,96	0,67	19,77	587,35	9,15	108,75	580,81	231,6	9,98	
Итого за день			1 565	66,31	52,82	1658,46	1,35	37,68	1052,62	13,65	245,99	930,76	318,34	15,43	

№ 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	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	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	0,7	1,27	12,5	68,42	0,02	0,8	11,50	0,05	65,25	53,24	11,40	0,90		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125	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		600	27,43	23,52	122,53	820,49	0,29	16,20	19,20	2,33	273,87	395,64	73,48	6,77		
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		
83/К/ССЖ	Суп рыбный	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		
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,07	7,89	3,74	150,79	0,11	4,6		2,78	11,38	175,01	25,47	1,71		
171/М/ССЖ	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	180	6,84	13,32	42,59	309,60	0,38	0,0	0,00	0,73	17,78	244,71	162,99	5,5		
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 обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
Итого за Обед		930	38,57	29,76	115,60	887,52	0,65	105,6	507,83	7,88	128,47	499,79	156,41	8,9		
Итого за день		1 540	72,21	53,15	202,83	1593,68	0,87	151,59	699,93	9,68	424,7	919,23	229,61	15,29		

№ реп.	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: понедельник															
Неделя: 3															
Завтрак															
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19	
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	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	Апельсин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак		600	18,29	21,90	79,63	593,25	0,38	40,68	116,38	1,80	415,82	480,04	90,49	3,70	
Обед															
56/М	Салат овощной с яблоками	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 курином бульоне	250	8,37	6	18,44	163,05	0,16	11,45	201,44	1,54	43,35	131,88	36,25	1,74	
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	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	
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	
342/М/ССЖ	Компот из смеси ягод	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 йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	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	
Итого за день		1 560	66,21	46,99	206,76	1520,7	0,99	117,44	1206,89	13,76	672,45	1078,99	306,69	12,84	

№ рек.	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: 3																
Завтрак																
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71		
291/М/ССЖ	Плов с отварной 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		
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 обогащенный йодокказеином	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		590	28,64	21,59	84,85	647,8	0,29	11,1	2775,2	6,72	75,47	383,57	120,04	4,23		
Обед																
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,63	3,87	9,75	79,93	0,07	9,28	536,3	1,62	18	48,43	22,47	0,62		
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	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		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	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		
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,02	30	0,00	0,18	18,00	11,20	7,00	0,17		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодокказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодокказеином	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	7,5	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		
Итого за день		1 520	61,06	52,75	205,93	1556,11	1,37	202,24	3799,16	13,34	202,27	912,89	343,03	14,16		

№ 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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: среда															
Неделя: 3															
Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,03	0	0	45,0	0	2	3	0,1	
398/327/М	Блинчики с джемом с молочным соусом	200	5,50	11,30	34,60	382,00	0,07	2,56	85,8	0,52	212,71	292,81	33,74	0,84	
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 обогащенный йодоказеином	80	6,4	0,8	41,6	200	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6	
338/М	Апельсин	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	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	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	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	
228/М/ССЖ	Рыба, припущенная в молоке	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	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 вишни	200	0	0,0	13,1	54	0,01	3	0	0,1	8	6	5	0,1	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		920	29,97	32,74	131,27	944,04	0,61	74,70	543,54	10,97	172,13	503,43	162,16	7,99	
Итого за день		1 650	60,78	56,01	210,91	1601,60	1,00	102,00	954,90	13,42	525,95	1061,59	273,99	17,83	

№ реп.	Присм 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																	
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		
271/М/ССЖ	Котлеты, домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	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		
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84		218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200	200	0,26	0,03	11,26		47,79	0,00	2,90	0,5	0,01	8,08	9,78	5,2	0,9		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26		125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		650	28,03	22,24	94,87		696,41	0,53	42,76	256,01	4,6	159,93	340,21	81,28	5,14		
Обед																	
29/М/ССЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста) с растительным маслом	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		
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	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		
290/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100	14,72	14,36	5,19		208	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75		
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,45	4,26	46,69		242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,2		92,00	0,02	4	0	0,20	14,00	14	8,0	2,80		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8		100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21		100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
Итого за Обед		930	31,30	30,28	126,41		904,44	0,42	35,29	524,04	6,67	129,17	453,41	133,81	5,91		
Итого за день		1 580	59,33	52,52	221,28		1600,85	0,95	78,05	780,05	11,27	289,1	793,62	215,09	11,05		

№ реп.	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: 3															
Завтрак															
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	1,15	5,15	3,87	68,22	0,06	66,1	186,76	2,92	26,53	23,83	16,73	0,81	
204/М/ССЖ	Макаронны с сыром	200	7,40	6,0	35,3	224,6	0,06	0,98	356,2	0,84	241,68	344,15	27,92	3,2	
434/М/ССЖ	Булочка "Молочная"	50	4,60	1,0	23,5	121,0	0,00	0,00	0,0	0,30	30,20	14,40	18,30	0,7	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,03	11,3	47,79	0	2,9	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			610	30,46	22,62	84,01	673,01	0,21	45,93	180,05	1,69	273,29	380,17	6,19	
Обед															
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71	
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250	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	
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	
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7	
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 обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед			940	34,22	30,88	890,2	1,14	70,86	2438,64	6,3	125,43	571,07	182,74	9,36	
Итого за день			1 550	64,68	53,50	201,53	1,35	116,79	2618,69	7,99	398,72	951,24	251,04	15,55	

№ 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																
Неделя: 4																
Завтрак																
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58		117,84	156,74	24,24	1,19	
173/М/СЖ	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/СЖ	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	Апельсин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2		35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак		600	19,87	24,78	80,33	628,22	0,47	40,85	119,24	1,59		438,69	531,39	79,77	3,39	
Обед																
56/М/СЖ	Салат овощной с яблоками	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/СЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	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	
290/М/СЖ	Гуляш из куринцы	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	
202/М/СЖ	Макаронны отварные	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/СЖ	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 йодокзеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52		9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодокзеином	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	
Итого за день		1 570	63,23	50,76	217,58	1582,03	0,96	105,6	733,7	10,13		661,56	1002,44	201,34	10,85	

№ реп.	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: вторник															
Неделя: 4															
Завтрак															
44/М/ССЖ	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,08	5,18	4,27	70,3	0,05	21,5	106,4	2,78	21,98	30,85	18,47	0,88	
289/М/ССЖ	Рагу из свинины с овощами	240	17,73	45,79	26,26	576,00	0,66	7,5	0,03	4,50	26,50	76,93	49,20	2,78	
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	
	Пряник	50	4,60	1,00	23,50	121,00	0	0,0	0,0	0,30	30,20	14,40	18,30	0,7	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	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	589,49	0,41	70,42	961,45	8,51	127,78	360,76	118,28	6,08	
Обед															
66/К/ССЖ	Салат морковный с изюмом	100	1,80	6,91	12,73	120,78	0,08	8,8	241,28	1,86	15,30	34,22	16,13	0,65	
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, 100/20	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	
342/М/ССЖ	Напиток из плодов	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 обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	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	
Итого за день		1 550	61,65	49,38	209,18	1547,05	1,31	263,53	1739,63	16,15	237,57	912,01	347,44	16,61	

№ 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: среда																
Неделя: 4																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0	0,00	45,0	0,1	2,40	3,00	0,05	0,03		
182/М	Каши вязкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	250	6,87	3,5	37,37	272,5	0,3	0,70	0,0	0,4	123,50	181,10	27,80	0,70		
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		
	Печенье	20	1,63	0,80	15,42	75,60	0,01	0,17	0,05	0,1	22,00	76,8	4,8	1		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	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		710	10,66	11,50	72,14	440,65	0,23	16,17	72,42	1,54	158,25	196,30	69,55	5,93		
Обед																
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	5,57	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	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		
261/333/М	Печень тушенная в белом соусе с морковью и луком	100	12,81	9,10	4,50	166,00	0,3	25,45	2,34	2,62	27,53	250,13	19	13,61		
304/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,73	6,48	44,03	252,00	0,1	0,00	0,00	0,28	1,37	61,0	16,33	0,53		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
Итого за Обед		930	61,79	23,32	126,11	881,93	34,76	54,06	536,02	6,81	121,45	517,44	116,95	21,15		
Итого за день		1 660	72,45	34,82	198,25	1322,58	34,99	70,23	608,44	8,35	279,70	713,74	186,50	27,08		

№ 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	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	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 мяса с соусом томатным	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 обогащенный йодоказеином	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 свежих с зеленым горошком	100	2,00	5,16	9,10	91,66	0,06	5,2	0,0	1,14	21,25	31,21	13,79	0,98		
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	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		
291/М/ССЖ	Плов с мясом	250	54,48	16,86	48,29	439,11	0,13	2,70	652,2	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 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 обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
Итого за Обед		940	68,20	30,74	129,84	947,40	0,47	27,96	895,02	7,78	95,55	451,94	136,50	6,25		
Итого за день		1 590	98,12	54,02	221,77	1647,81	1,31	36,17	2959,35	12,29	239,11	939,73	348,86	14,66		

№ рек.	Пример 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: пятница																
Неделя: 4																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
288/4/М	Бутерброд из хлеба пшеничного и отварной курицей	50	6,10	12,20	9,70	174,0	0,02	0	1	0,3	7,0	71	13,58	0,22		
398/327/М	Блинчики с джемом с молочным соусом	200	5,50	11,30	34,60	382,00	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 обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
338/М	Апельсин	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	706,21	0,21	47,72	175,36	1,79	280,63	403,83	73,6	6,31		
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		
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	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		
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	21,38	14,54	35,63	364,75	1,03	44,56	307,7	1,83	47,38	303,71	73,8	2,81		
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 обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	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	865,74	1,34	109,2	724,44	7,21	161,93	528,13	161,07	8,44		
Итого за день		1 520	66,80	49,93	208,79	1571,95	1,55	156,92	899,8	9	442,56	931,96	234,67	14,75		