



Согласовано :

Директор МБОУ «СОШ
п. Васильково им. Героя Советского
Сорожа В.Ф. Маргелова»
В.Ф. Маргелова / Максимова М.О. /
от « 09 » 2023 г.

Утверждаю:

Директор
МАУ «Школьное питание»
А.С. Персиянов
от « 07 » 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 уч. 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 пшенной 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	Макароньы 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	1													
Завтрак														
62/М/ССЖ	Свежий 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													

Неделя: 1														
Завтрак														
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
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: четверг														
Неделя: 1														

Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом 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	Ca	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	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	150	15,21	15,28	3,04	211,31	0,09	0,72	278,3	0,65	199,95	268,55	21,44	2,42
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	48,0	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
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	P	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

№ 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	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
----------------------	----------	-------	-------	--------	----------	------	--------	--------	------	--------	----------	--------	-------

№ 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 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
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	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

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

реп.		(г)	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

№ 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: 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	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: четверг															
Неделя: 3															
Завтрак															

223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным, 120/30	150	20,71	11,00	23,60	280,10	0,07	0,65	80,69	0,41	182,11	247,88	26,65	0,74
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	3													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	90	11,20	5,80	9,50	188,00	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49

342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20,8	84	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		530	24,89	19,31	71,73	516,47	0,19	45,75	158,2	1,44	224,79	310,93	58,31	5,81
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8
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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: вторник															
Неделя: 4															
Завтрак															
71/М/ССЖ	Помидор свежий	60	0,67	1,04	1,10	6,00	0,03	39,1	106,19	1,74	13,9	13,63	9,48	0,47	

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	1													
Завтрак														
4/М	Бутерброд с сыром	70	16,3	9,95	21,74	191,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42
174/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная и	250	5,98	6,58	46,71	270,68	0,08	1,31	44,72	0,32	129,08	157,5	35,84	0,59
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Йогурт	100	0,8	0,2	7,5	88	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		620	26,02	19,27	91,87	649,27	0,3	40,75	140,62	1,31	474,57	477	90,84	2,24
Обед														
59/М	Салат из моркови с кукурузой	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6
115/М/ССЖ	Суп с рисом и картофелем на к/б	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46
288/М/ССЖ	Курица запеченная с соусом	90	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12
309/М/ССЖ	Макаронные отварные с маслом	150	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	32,12	27,41	121,87	859,2	0,53	55,53	2356,15	9,97	132,85	478,78	161,37	7,03
Полдник														
ПР	Кондитерское изделие /Выпечка 60	65	7,80	4,20	12,5	279,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
379/М/ССЖ	Какао на молоке, 200	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	фрукт	240	0,8	0,2	7,5	120	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1

Итого за полдник	505	11,54	6,94	35,92	498,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день	2 045	69,68	53,62	249,66	2 007,41	1,03	135,66	2 568,65	12,16	880,80	1 219,52	301,50	10,69

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

Итого за полдник	520	11,54	6,94	35,92	515,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день	2 050	57,70	49,31	199,92	2012,8	1,52	236,29	3041,26	12,46	207,85	893,06	344,45	15,09

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

	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	37,21	26,72	120,11	872,19	0,67	74,59	536,92	8,34	190,78	617,97	191,52	10,38
Подник														
ПР	Кондитерское изделие	70	7,80	4,20	12,5	309,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	фрукт	200	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за подник		470	11,54	6,94	35,92	487,94	0,16	40,28	71,88	0,89	238,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		2 120	82,31	56,69	239,68	2 042,35	1,31	162,88	894,91	11,43	756,62	1 408,52	397,03	21,23

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

67/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02
291/М/ССЖ	Жаркое с птицей	240	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		890	35,94	27,68	116,29	856,57	0,47	56,14	1334,99	8,2	138,56	503,43	151,61	6,38
Подник														
ПР	Кондитерское изделие	70	7,80	4,20	12,5	279,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
377/М/ССЖ	Чай с фруктовый с лимоном	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
ПР	Йогурт	200	0,8	0,2	7,5	124	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		470	11,54	6,94	35,92	502,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 980	75,97	49,02	240,07	2 016,47	0,87	143,18	1 525,18	10,66	667,23	1 128,73	269,55	13,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	100	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
278/354	Котлета рыбная Дружба в смет. соусе	110	23,59	13,24	34,66	157,53	0,07	2,56	85,8	0,52	212,71	292,81	33,74	0,84
125/М/ССЖ	Картофель отварной	200	0,3	0,06	12,5	223,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94

	Хлеб пшеничный	70	0,6	0,6	14,7	100,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		680	28,57	21,65	87,99	653,06	0,2	47,66	163,31	1,68	257,69	364,56	68,7	6,11
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15
238/М/ССЖ	Макаронник с курицей	240	12,75	11,92	7,76	391,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	180	3,78	5,82	30,41	48,90	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
		0				0								
Итого за Обед		850	32,34	29,14	118,98	868,6	1,07	97,28	659,88	6,3	153,67	506,17	163,81	9,26
Подник														
ПР	Кондитерское изделие	65	7,80	4,20	12,5	349,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2,94	2,54	15,92	124,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		465	11,54	6,94	35,92	552,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 995,00	72,45	57,73	242,89	2 074,62	1,47	184,32	895,07	8,86	684,74	1 134,47	281,80	16,79

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:		понедельник												
Неделя:		2												
Завтрак														
4/М	Бутерброд с сыром 50/20	70	16,3	9,95	21,74	201,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,47	9,55	46,37	309,97	0,27	1,47	47,36	0,71	165,31	267,65	30,48	1,97

379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13	
338	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	78	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак		720	29,51	22,24	91,53	688,56	0,49	40,91	143,26	1,7	510,8	587,15	85,48	3,62	
Обед															
62/М/ССЖ	Салат из моркови, свёклы, капусты с чесночком и р/м	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71	
99/М/ССЖ	Суп из гречневой крупы на к/б.	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77	
288/М/СЖЖ	сливочном соусе 55/35	240	19,97	14,78	24,09	206,32	0,23	42,3	296,89	3,4	47,01	237,66	55,03	2,1	
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	200	0,35	0,08	21,66	186,40	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	25,2	120	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Обед		940	32,34	29,14	118,98	871,9	1,07	97,28	659,88	6,3	153,67	506,17	163,81	9,26	
Подник															
ПР	Кондитерское изделие	60	7,80	4,20	12,5	279,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19	
377/М/ССЖ	Йогурт	100	2,94	2,54	15,92	67,00	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13	
338	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за полдник		360	11,54	6,94	35,92	425,90	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42	
Итого за день		2 020,00	73,39	58,32	246,43	1 986,36	1,76	177,57	875,02	8,88	937,85	1 357,06	298,58	14,30	

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

Итого за Завтрак		640	26,18	19,94	79,55	666,41	0,43	115,4	1042,51	7,5	115,11	341,87	113,31	5,65
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с пекинской или б/капусты	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29
88/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97
267/М/ССЖ	Котлета из говядины и мяса птицы с	120	16,27	8,7	13,71	197,4	0,31	5	206,16	1,29	24,89	171,74	31,23	1,97
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		930	35,03	29,09	133,69	949,31	0,69	204,41	865,11	9,5	121,99	415,34	119,76	8
Подник														
ПР	Кондитерское изделие /Выпечка	70	7,80	4,20	12,5	349,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
ПР	Йогурт	200	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		470	11,54	6,94	35,92	486,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		2 040,00	72,75	55,97	249,16	2 102,66	1,32	359,19	1 979,50	17,88	510,48	1 020,95	282,36	15,07

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:		среда												
Неделя:		2												
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	19,59	18,5	4,2	262,6	0,12	0,98	356,2	0,84	241,68	344,15	27,92	3,2
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	41,6	200	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09
269/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом смет./том.,	120	15,37	10,80	12,25	209,19	0,42	2,46	29,1	0,68	23,67	155,04	26,25	1,8
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		640	28,12	22,07	97,10	702,5	0,68	17,91	465,27	4,5	137,24	349,95	86,74	5,45
Обед														

40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком/или Свежий огурец	100	2,77	7,15	10,22	12,0	0,09	11,95	530,65	2,87	20,15	66,1	24,45	0,91
83/К/ССЖ	Суп рыбный	250	4,07	6,85	17,19	157,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46
295/М/ССЖ	Гуляш из курицы с овощами	105	17,39	10,20	14,58	219,78	0,12	0,22	33,0	2,09	35,83	176,89	29,71	1,69
125/М/ССЖ	Картофель отварной с маслом	180	7,6	5,61	34,33	237,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	64,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		925	38,19	30,75	131,22	891,26	0,67	19,77	587,35	9,15	108,75	580,81	231,6	9,98
Подник														
ПР	Кондитерское изделие	60	7,80	4,20	12,5	309,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		460	11,54	6,94	35,92	487,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		2 025,00	77,85	59,76	264,24	2 081,70	1,55	77,06	1 124,50	14,53	519,37	1 194,50	367,63	16,85

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: пятница														
Неделя: 2														
Завтрак														
222/М/ССЖ	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным, 160/40	200	28,66	14,98	33,90	390,63	0,09	0,89	114,59	0,64	251,25	347,69	38,24	1,12
388/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	70	4	0,5	26	154	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		610	33,64	23,39	87,23	669,06	0,22	45,99	192,1	1,8	296,23	419,44	73,2	6,39
Обед														
45/М/ССЖ	Соленый огурец	100	1,71	5,18	4,83	14,00	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне	250	9,85	9,71	14,72	186,46	0,11	19,7	266,11	1,08	16,94	58,56	26,51	1,02

289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	18,79	11,43	39,26	286,4	0,49	66,8	6588,35	2,81	35,01	378,1	62,76	7,51
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	3,78	5,82	30,41	62,69	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,65	11,5	43,5	16,5	1
		0												
Итого за Обед		900	38,57	29,76	115,60	889,95	0,65	105,6	507,83	7,88	128,47	499,79	156,41	8,9
Подник														
ГР	Кондитерское изделие	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		470	11,54	6,94	35,92	497,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 980,00	83,75	60,09	238,75	2 056,95	1,07	190,97	771,81	10,56	698,08	1 182,97	278,90	16,71

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:		понедельник												
Неделя:		3												
Завтрак														
4/М	Горячий бутерброд с помидором и сыром	90	16,3	9,95	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42
173/М/ССЖ	Каша молочная из манной крупы	260	7,89	6,67	45,67	275	0,18	1,3	44,5	0,92	142,44	216,3	41,2	2,28
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	Фрукт	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
7/И	Салат из капусты моркови/ Помидор свежий	100	1,56	9,11	6,11	113,88	0,02	17,7	0,8	4,07	40,37	39,87	17,65	0,94
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на к/б	250	8,37	6	18,44	163,05	0,16	11,45	201,44	1,54	43,35	131,88	36,25	1,74
277/М/ССЖ	Курица отварная с осусом	100	18,18	5,03	6,59	144,47	0,07	1,4	19,3	1,91	13,18	141,05	65,2	1,38
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48

	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	38,28	27,63	115,93	867,11	0,59	76,7	1066,49	11,85	184,52	543,19	210,49	8,91
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338	Фрукт	150	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		420	11,54	6,94	35,92	497,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		2 040,00	49,82	34,57	151,85	2 018,64	0,79	116,08	1 138,37	12,73	457,90	806,93	259,78	10,33

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: вторник														
Неделя: 3														
Завтрак														
62/М/ССЖ	Свежий огурец	100	1,3	5,1	6,9	11,00	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
5/И	Плов по домашнему (курица)	240	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	70	4	0,5	26	195	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		610	28,64	21,59	84,85	648,9	0,29	11,1	2775,2	6,72	75,47	383,57	120,04	4,23
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из моркови с р/м и чесночком	100	1,63	3,87	9,75	79,93	0,07	9,28	536,3	1,62	18	48,43	22,47	0,62
103/М/ССЖ	Суп лапша с картофелем на к/б	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92
142/М/ССЖ	Капуста тушеная	180	7,6	5,61	34,33	187,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	32,42	31,16	121,08	878,31	1,08	191,14	1023,96	6,62	126,8	529,32	222,99	9,93

Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
375/М/ССЖ	Сок	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
ПР	Йогурт	200	0,8	0,2	7,5	128	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		470	11,54	6,94	35,92	546,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		2 010,00	43,96	38,10	157,00	2 074,10	1,28	230,52	1 095,84	7,50	400,18	793,06	272,28	11,35

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: среда														
Неделя: 3														
Завтрак														
71/М	Помидор свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5
280/М/ССЖ	Лепешки с омлетом и сыром	200	19,43	18,92	5,13	269,01	0,13	1,13	373,94	0,91	180,97	334,86	28,33	3,44
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	41,6	200	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		730	30,81	23,27	79,64	657,56	0,39	27,3	411,36	2,45	353,82	558,16	111,83	9,84
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками/ Огурец свежий	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	18,07	7,83	6,81	170,79	0,13	0,59	36,27	1,97	89,28	275,3	59,31	1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	35,74	29,60	120,16	899,74	0,65	75,21	579,78	9,27	232,14	612,15	188,36	10,25
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19

378/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338	Фрукт	150	0,8	0,2	7,5	70	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		420	11,54	6,94	35,92	488,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		2 070,00	78,09	59,81	235,72	2 046,24	1,24	141,89	1 063,02	12,60	859,34	1 434,05	349,48	21,51

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:		четверг												
Неделя:		3												
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным, 140/30	170	1,71	5,18	4,83	343,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	14,58	10,95	12,75	78,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	41,6	240	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
338/М	Яблоко	200	1,65	1,27	12,45	79,00	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
						0								
Итого за Завтрак		650	28,03	22,24	94,87	740,09	0,53	42,76	256,01	4,6	159,93	340,21	81,28	5,14
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	240	4,2	6,53	11,02	150,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	260	24,72	19,36	5,19	368	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	64,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,8	124	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		900	36,85	31,02	79,72	885,60	0,37	35,29	501,54	6,37	122,19	357,26	102,24	5,26
Подник														
ПР	Кондитерское изделие / Выпечка 70	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1

Итого за полдник	470	11,54	6,94	35,92	497,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день	2 020,00	48,39	37,96	115,64	2 123,63	0,57	74,67	573,42	7,25	395,57	621,00	151,53	6,68

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	3													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	110	25,48	14,21	30,68	357,48	0,08	0,83	102,5	0,53	228,31	308,42	33,34	0,92
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб пшеничный	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		610	30,46	22,62	84,01	673,01	0,21	45,93	180,05	1,69	273,29	380,17	68,3	6,19
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной, 200/10	250	10,03	6,98	15,75	166,31	0,38	20,38	187,3	1,29	22,64	144,84	35,19	2,15
298/М/ССЖ	Макароник с курицей	120	12,75	11,92	7,76	381,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	180	3,78	5,82	30,41	62,69	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	14,9	100	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		940	34,22	30,88	117,52	890,7	1,14	70,86	2438,64	6,3	125,43	571,07	182,74	9,36
Подник														
ПР	Кондитерское изделие / Выпечка	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
378/М/ССЖ	Фруктовый напиток	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		470	11,54	6,94	35,92	497,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		2 020,00	76,22	60,44	237,45	2 061,66	1,55	156,17	2 690,57	8,87	672,10	1 214,98	300,33	16,97

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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 сыром 50/20	70	16,3	9,95	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,47	9,55	46,37	309,97	0,27	1,47	47,36	0,71	165,31	267,65	30,48	1,97
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		640	29,51	22,24	91,53	688,56	0,49	40,91	143,26	1,7	510,8	587,15	85,48	3,62
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29
101/М/ССЖ	Суп с гречей и картофелем на кур. бул.	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02
288/М/СЖЖ	Печень куриная / филе куриное в сливочном соусе 55/35	100	14,98	9,39	4,38	159,11	0,08	2,8	11,06	1,44	12,04	141,02	18,33	0,79
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	33,72	28,52	126,05	893,47	0,47	64,69	590,44	8,43	150,76	415,29	115,86	7,23
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
375/М/ССЖ	Сок	200	2,94	2,54	15,92	69,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
ПР	Йогурт	200	0,8	0,2	7,5	128	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		470	11,54	6,94	35,92	516,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		2 040,00	74,77	57,70	253,50	2 098,97	1,16	144,98	805,58	11,01	934,94	1 266,18	250,63	12,27

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: вторник														
Неделя: 4														
Завтрак														
71/М/ССЖ	Помидор свежий	100	1,08	5,18	4,27	11,0	0,05	21,5	106,4	2,78	21,98	30,85	18,47	0,88
294/М/ССЖ	Курица запеченая / отварная с соусом	100	17,35	6,57	14,51	186,73	0,12	0,22	10,5	2,04	34,63	175,39	29,68	1,68
202/М/ССЖ	Макароньы отварные	180	3,62	6,51	21,33	219,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		630	26,31	18,79	77,37	590,19	0,41	70,42	961,45	8,51	127,78	360,76	118,28	6,08
Обед														
99/К/ССЖ	Салат овощной	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6,01	7,85	20,86	178,49	0,12	16,5	202,25	2,49	17,04	63,98	24,16	1
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		920	35,34	30,59	131,81	957,56	0,9	193,11	778,18	7,64	109,79	551,25	229,16	10,53
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338	Фрукт	250	0,8	0,2	7,5	59	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		520	11,54	6,94	35,92	477,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		2 070,00	73,19	56,32	245,10	2 025,69	1,51	302,91	1 811,51	17,03	510,95	1 175,75	396,73	18,03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: среда														

Неделя: 4															
Завтрак															
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5	
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	200	19,43	18,92	5,13	269,01	0,13	1,13	373,94	0,91	180,97	334,86	28,33	3,44	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный 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		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															
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	12,95	11,09	2,32	16,42	47,28	18,64	0,74	
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4,28	6,44	12,83	157,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09	
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	17,04	8,79	15,56	298,71	0,3	32,51	6726,21	1,07	35,11	309,21	35	6,14	
	Напиток фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,8	120	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
		0													
Итого за Обед		900	33,88	28,09	121,45	861,51	0,77	114,3	7793,25	9,36	184,87	635,03	170,32	15,14	
Подник															
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19	
375/М/ССЖ	Сок	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13	
ПР	Йогурт	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	456,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42	
Итого за день		2 000,00	76,23	58,30	237,01	1 976,01	1,36	180,98	8 276,49	12,69	812,07	1 456,93	331,44	26,40	

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

62/М/ССЖ	Салат морковный с чесноком	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	15,37	10,80	12,25	209,19	0,42	2,46	29,1	0,68	23,67	155,04	26,25	1,8
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		650	29,92	23,28	91,93	700,41	0,84	8,21	2064,33	4,51	143,56	487,79	212,36	8,41
Обед														
7/И	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,56	9,11	6,11	113,88	0,02	17,7	0,8	4,07	40,37	39,87	17,65	0,94
83/К/ССЖ	Суп рыбный	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	17,70	7,39	15,89	201,18	0,13	0,84	15,8	2,09	40,56	180,85	31,09	1,74
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		940	34,92	30,89	120,97	905,05	0,63	69,81	297,25	10,06	183,74	520,05	157,51	7,97
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
378/М/ССЖ	Фруктовый напиток	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338	Фрукт	150	0,8	0,2	7,5	64	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		420	11,54	6,94	35,92	482,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		2 010	76,38	61,11	248,82	2088,40	1,67	117,40	2433,46	15,45	600,68	1271,58	419,16	17,80

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	4													
Завтрак														
222/М/ССЖ	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным 160/40	200	26,77	14,01	37,88	398,68	0,08	2,62	97,85	0,63	235,65	332,08	38,64	1,04

376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	64,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4	0,5	26	155	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		610	31,75	22,42	91,21	689,11	0,21	47,72	175,36	1,79	280,63	403,83	73,6	6,31
Обед														
70/М/ССЖ	Соленый огурец	100	1,71	5,18	4,83	21,00	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	180	3,62	6,51	21,33	219,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	25,2	120	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		910	35,05	27,51	117,58	860,33	1,34	109,2	724,44	7,21	161,93	528,13	161,07	8,44
Подник														
ПР	Кондитерское изделие 40/ Выпечка 70	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
375/М/ССЖ	Сок	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
ПР	Йогурт	200	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		470	11,54	6,94	35,92	497,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 990,00	46,59	34,45	153,50	2 047,38	1,54	148,58	796,32	8,09	435,31	791,87	210,36	9,86