



Создано:
 Директор МБОУ гимназия
 им. Героя РФ А.В. Катериничева
 Саратовская О.В. 09.10.2023г.

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



Утверждаю
 Директор МАУ "Школьное питание"
 Персиянов А.С. 09.10.2023г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Макаронны 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	7,5	23,5	1,95					
Итого за Обед		920	32,12	27,41	121,87	859,2	0,53	55,53	2356,15	9,97	132,85	478,78	161,37	7,03					

Полдник

ПР	Кондитерское изделие /Выпечка 60	65	7,80	4,20	12,5	279,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
379/М/ССЖ	Какао на молоке, 200	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	фрукт	240	0,8	0,2	7,5	120	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		505	11,54	6,94	35,92	498,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за День		2 045	69,68	53,62	249,66	2 007,41	1,03	135,66	2 568,65	12,16	880,80	1 219,52	301,50	10,69

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

Завтрак														
62/М/ССЖ	Свежий огурец	100	1,3	5,1	6,9	8,00	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
5/И	Плов по Домашнему (курица)	240	18,92	12,42	29,48	332,75	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	97,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак		600	25,28	18,15	78,84	588,54	0,44	45,15	2017,3	5,84	81,05	363,74	121,46	5,16

Обед														
45/М/ССЖ	Салат из моркови с р/м и чесночком	100	1,63	3,87	9,75	79,93	0,07	9,28	536,3	1,62	18	48,43	22,47	0,62
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на к/б	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92
142/М/ССЖ	Капуста тушеная	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	32,42	31,16	121,08	908,31	1,08	191,14	1023,96	6,62	126,8	529,32	222,99	9,93

Подник

Пр	Кондитерское изделие	70	7,80	4,20	12,5	309,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	фрукт	250	0,8	0,2	7,5	107	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		520	11,54	6,94	35,92	515,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		2 050	57,70	49,31	199,92	2012,8	1,52	236,29	3041,26	12,46	207,85	893,06	344,45	15,09

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

Завтрак																		
№ 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				
71/М	Подгариновка 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																		
№ 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				
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 на курином бульоне со сметаной, 200/10	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	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	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

№ 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																		
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 150/50	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 см ягод, 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 подник		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.	Применение 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	Мг	Fe		
1		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		

352/М/ССЖ	Киселья плодово-ягодный	200	4	0,5	26	105	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	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	Ши 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
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 подник		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

№ реч.	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: 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	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/С/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	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/С/СЖ	Салат из моркови, свеклы, капусты с	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/С/СЖ	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
	Печень куриная / филе куриное в 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
288/М/С/СЖ	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
171/М/С/СЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
349/М/С/СЖ	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/С/СЖ	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 подник		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)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День: вторник																	
Неделя: 2																	
Завтрак																	
71/М/С/СЖ	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/С/СЖ	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/С/СЖ	Макаронны 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	0,9	0,9	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1				0,78	13,8	341,87	113,31	5,65
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 соусом томатным.	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 подник		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.	Примем 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: среда																
Неделя: 2																
Завтрак																
71/М	Подфаршировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5		

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 расыпчатая	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/иги Свежий отурец	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 см 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 подник		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.	Принем 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: 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						
		150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
338/М	Фрукт	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						
Итого за Завтрак																				

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																		
		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						
Итого за Обед																				

Подник																				
ПР	Кондитерское изделие	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,11						
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	0,11						
	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1						
		470	11,54	6,94	35,92	497,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,4						
Итого за подник																				
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	16,7						

№ 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	Ф				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

День: понедельник

Неделя: 3

Завтрак		4/М	173/М/ССЖ	379/М/ССЖ	338/М	Итого за Завтрак													
	Горький бутерброд с помидором и	90	260	200	150	16,3	7,89	2,94	0,8	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42
	Каша молочная из манной крупы					6,67	45,67	2,54	0,2	45,67	275	0,18	1,3	44,5	0,92	142,44	216,3	41,2	2,28
	Напиток кофейный на молоке, 200/11					15,92	99,04	0,04	7,5	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Фрукт				700	19,36	90,83	653,59	0,4	40,74	140,4	0,4	40,74	140,4	1,91	487,93	535,8	96,2	3,93

Обед		7/И	102/М/ССЖ	277/М/ССЖ	202/М/ССЖ	349/М/ССЖ	Итого за Обед													
	Салат из капусты моркови/Помидор свежий	100	250	100	180	200	1,56	8,37	18,18	3,62	0,35	0,02	0,02	17,7	0,8	4,07	40,37	39,87	17,65	0,94
	Суп картофельный с фасолью на к/б						6	18,44	5,03	6,59	144,47	0,07	1,4	19,3	1,91	13,18	141,05	65,2	1,38	
	Курица отварная с соусом						6,11	113,88	21,33	159,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62		
	Макаронные отварные						18,44	163,05	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48	
	Компот из сухофруктов, 200/11						6	18,44	20,8	100	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб пшеничный						3,2	0,4	3	0,5	21	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
	Хлеб ржано-пшеничный						3	0,5	21	100	100	0,09								
	Итого за Обед	920	70	200	150	420	38,28	27,63	115,93	867,11	0,59	76,7	1066,49	11,85	184,52	543,19	210,49	8,91		
	Пр Кондитерское изделие 35-40						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						2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13		
	338 Фрукт						0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого за полдник	420					11,54	6,94	35,92	497,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42		
	Итого за день	2 040,00					49,82	34,57	151,85	2 018,64	0,79	116,08	1 138,37	12,73	457,90	806,93	259,78	10,33		

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

День: вторник
Неделя: 3

Завтрак		100	1,3	5,1	6,9	11,00	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
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		100	1,63	3,87	9,75	79,93	0,07	9,28	536,3	1,62	18	48,43	22,47	0,62
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	Калуста 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		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
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 подник		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	11,33

№ реч.	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: 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	Папшевик 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	Комлот 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 подник		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

№	Питание	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергия (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	---------	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

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

Завтрак	223/М/ССЖ	376/М/ССЖ	338/М	Итого за Завтрак	порции (г)	Б	Ж	У	Уд. (ккал/г)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Fe
Запеканка из творога с соусом ванильным, 140/30	170			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	
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											
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				
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	102/М/ССЖ	259/М/ССЖ	342/М/ССЖ	Итого за Обед	порции (г)	Б	Ж	У	Уд. (ккал/г)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Fe
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					
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					
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					
Компот из с/м ягод, 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 -	377/М/ССЖ	338	Итого за подник	Итого за День	порции (г)	Б	Ж	У	Уд. (ккал/г)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Fe
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					
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					
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	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					

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День: пятница																					
Неделя: 3																					
Завтрак																					
71/М	Подгариновка 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 картошкой 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 подник																					
		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.	Применение блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	8	9	10		11	12	13	14	15	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								
	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								
288/М/ССЖ																						
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 подник																						
		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 | 97,70 | 253,50 | 2 090,97 | 1,16 | 144,98 | 805,58 | 11,01 | 934,94 | 1 266,18 | 260,63 | 12,27

№ реч.	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 запеченная / 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	10,5		
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	0,15		

ЭЭВ	Фрукт	260	0,0	0,2	7,5	59	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за подзник		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

№ рел.	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 свежлы 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	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				
Подзник																		

№	Количество и название	70	7,00	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
З/В/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

№ 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	Мг	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/Ж/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 см ягод 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					

		Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Вит. Р	Вит. К	Вит. Р	Вит. Mg	Вит. Fe
Итого за Обед		940	34,92	30,89	120,97	905,05	0,63	69,81	297,25	10,06	183,74	520,05	157,51	7,97				
Подник																		
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19				
378/М/ССЖ	Фруктовый напиток	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13				
338	Фрукт	150	0,8	0,2	7,5	64	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
Итого за полдник		420	11,54	6,94	35,92	482,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42				
Итого за День		2 010	76,38	61,11	248,82	2088,40	1,67	117,40	2433,46	15,45	600,68	1271,58	419,16	17,80				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
День: пятница																					
Неделя: 4																					
Завтрак																					
222/М/ССЖ	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным 160/40	200	26,77	14,01	37,88	398,68	0,08	2,62	97,85	0,63	235,65	332,08	38,64	1,04							
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	64,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94							
	Хлеб пшеничный	60	4	0,5	26	155	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1							
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
Итого за Завтрак		610	31,75	22,42	91,21	689,11	0,21	47,72	175,36	1,79	280,63	403,83	73,6	6,31							
Обед																					
70/М/ССЖ	Соленый огурец	100	1,71	5,18	4,83	21,00	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61							
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77							
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1							
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	3,62	6,51	21,33	219,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62							

342/М/ССЖ	Кондит из свежих молоч, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,06	6,73	4,4	3,6	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	125	0,06			0,05	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	25,2	120	0,11			0,04	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 подник		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