

Согласовано:
Директор МБОУ Дубровинская ООШ
им. Спиридонова Николая Семеновича
Насим М.В.
2024-2025 уч.г.

Сезон осенне-зимний 12-18 лет

Основное 20-ти дневное меню организованного питания в образовательных учреждениях

2024-2025 уч.г.

Директор МАУ "Школьное питание"
Персиянов А.С.

2024-2025 уч.г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции (шт)	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: 1

Завтрак

4/М	Бутерброд с сыром	60	16,3	9,95	21,74	181,55	0,12	0,14	63,9	0,69		189,95	212,5	29,95	1,42	
174/М/ССЖ	Каша пшенная 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	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	35,38	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	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E		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	

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

№ 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: 1																
Завтрак																
71/М/СЖ	Омлет 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/СЖ	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	Макароны 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 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

№ 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: понедельник																
Неделя: 2																
Завтрак																
4/М	Бутерброд с сыром 55/15	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	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
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/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

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

[illegible]

Обед															
50/М/ССЖ	Салат из свежкы с сыром/Помидор свежий	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	Ши 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	
		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 полдник		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	

№ 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	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.,	110	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 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	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

№ 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: 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	Свежий огурец/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
Полдник														
ПР	Кондитерское изделие	70	7,80	4,20	12,5	319,90	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	79	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за полдник		470	11,54	6,94	35,92	497,94	0,20	39,38	71,88	0,88	273,38	263,74	49,29	1,42
Итого за день		1 980,00	83,75	60,09	238,75	2 056,95	1,07	190,97	771,81	10,56	698,08	1 182,97	278,90	16,71

№ 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: понедельник																
Неделя: 3																
Завтрак																
4/М	Бутерброд с сыром 55/15	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 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 соусом	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/СЖ	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 подник		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		2 020,00	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 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	11,35

№ 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: 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	Отварные макароны с 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 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
---------------	----------	-------	-------	--------	----------	------	--------	----------	-------	--------	----------	--------	-------

№ 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: 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 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	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		

Полдник																
ГР	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		

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

№ 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	

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	Макаронные отварные	180	3,62	6,51	21,33	219,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		630	26,31	18,79	77,37	590,19	0,41	70,42	961,45	8,51	127,78	360,76	118,28	6,08		
Обед																
99/К/ССЖ	Салат овощной	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09		
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6,01	7,85	20,86	178,49	0,12	16,5	202,25	2,49	17,04	63,98	24,16	1		
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом, 80/30	110	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		
Полдник																
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		
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
реп.			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: 4																
Завтрак																
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		
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 йодокказеином	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 свежкл 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 подник		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

№ реци.	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: 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 мясные с соусом сметанно- томатным, 80/20	100	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 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		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 подник		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
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