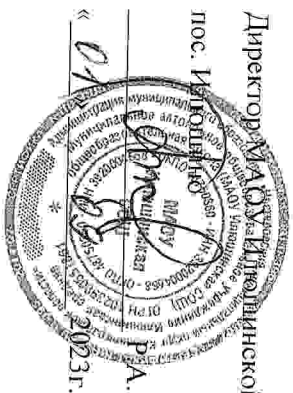


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ Илюшинской СОШ

пос. Илюшино

Р.А. Ажгирей



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «КУЛИНАР»

Е.М. Черкас

2023г.



30 АВР 2023

Примерный рацион (20 дней) питания

Для учащихся МАОУ Илюшинской СОШ пос. Илюшино

Сезон: осень-зима 2023-2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Создано на основании Типового меню АНО «Институт отраслевого питания г. Москва» и сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тумельяна М.: ДеЛти плюс, 2017

ТИПОВОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного питания) для общеобразовательных учреждений

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

№ 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: 1 понедельник																		
Неделя: 1																		
Завтрак																		
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,88	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19				
174/М/СЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,88	9,99	40,53	236,03	0,06	1,04	40,1	0,27	102,96	128,03	29,38	0,5				
379/М/СЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13				
338/М	Фрукты свежие по сезону	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		625	21,24	20,11	91,95	602,45	0,25	17,42	109,48	1,25	365,34	391,27	81,17	5,12				
Обед																		
56/М/СЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	19,6	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78				
116/М/СЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	158,26	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36				
294/М/СЖ	Биточек из курицы	90	14,67	6,92	11,51	164,54	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04				
202/М/СЖ	Макаронны отварные	150	5,54	10,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82				
349/М/СЖ	Компот из яблок, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48				
	Хлеб пшеничный	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	29,39	28,67	118,90	833,30	0,38	23,95	195,08	6,79	82,63	340,25	86,83	5,64				
Итого за День		1 395	50,63	48,78	210,85	1435,75	0,63	41,37	304,56	8,04	447,97	731,52	168,00	10,76				

№ 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: 2 вторник																		
Неделя: 1																		
Завтрак																		
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43				
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	200	15,81	18,18	54,63	349,62	0,24	31,45	14	2,85	26,16	206,16	49,09	1,98				
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		510	20,85	23,77	96,03	588,36	0,36	37,35	1214,50	5,95	63,04	292,77	93,70	4,31				
Обед																		
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				
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				
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,13	16,17	23,56	305,21	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49				
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 ржанно-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
Итого за Обед		790	28,53	31,44	119,81	903,93	0,97	186,80	654,86	6,92	108,29	455,08	187,65	8,59				
Итого за день		1 300	49,38	55,21	215,84	1492,29	1,33	224,15	1869,36	12,87	171,33	747,85	281,35	12,90				

№ 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: 3 среда																		
Неделя: 1																		
Завтрак																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03				
213/М/ССЖ	Омлет с курицей и картофелем	200	22,42	21,59	27,56	305,92	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	Фрукты свежие по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
Итого за Завтрак		600	30,60	25,54	83,97	605,47	0,34	33,17	180,60	1,68	239,81	404,84	118,93	7,84				
Обед																		
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43				
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,11	5,75	26,40	135,19	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11	19,31	0,8				
234/М/ССЖ	Биточек рыбный	100	17,07	12,31	12,40	245,66	0,12	0,53	33,0	1,74	45,23	257,51	59,26	0,96				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3				
	Сок 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		780	31,17	27,98	119,37	838,84	0,57	48,99	1421,40	7,52	149,09	542,83	173,27	8,45				
Итого за День		1 380	61,77	53,52	203,34	1444,31	0,91	82,16	1602,00	9,20	388,90	947,67	292,20	16,29				

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (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: 4 четверг															
Неделя: 1															
Завтрак															
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	19,6	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78	
271/М/ССЖ	Котлета домашняя	100	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82	
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	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак		560	25,88	20,72	91,69	662,04	0,51	22,16	201,61	4,91	132,79	313,41	72,39	5,18	
Обед															
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58	
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	15,60	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8	
291/М/ССЖ	Плов из птицы	250	19,59	23,49	47,32	456,91	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42	
342/М/ССЖ	Компот из 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	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		790	29,56	33,50	114,06	832,15	0,37	44,04	1069,61	6,92	109,99	414,78	124,19	5,09	
Итого за день		1 350	55,44	54,22	205,75	1494,19	0,88	66,20	1271,22	11,83	242,78	728,19	196,58	10,27	

№ 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: 5 пятница																		
Неделя: 1																		
Завтрак																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03				
223/М/С/СЖ	Запеканка из творога с соусом 120/30	150	18,92	12,15	31,93	277,63	0,06	1,69	65,05	0,39	169,46	232,96	26,45	0,64				
376/М/С/СЖ	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	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
338/М	Фрукты свежие по сезону	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		560	23,90	20,56	85,26	593,16	0,19	46,79	142,56	1,55	214,44	304,71	61,41	5,91				
Обед																		
45/М/С/СЖ	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				
102/М/С/СЖ	Суп картофельный с 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				
278/М/С/СЖ	Тертая соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,2	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31				
142/М/С/СЖ	Картофель тушеный	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/С/СЖ	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		800	27,91	24,49	103,03	748,91	0,85	70,26	606,53	5,53	119,86	419,68	134,64	7,96				
Итого за День		1 350	51,01	42,94	176,11	1310,33	1,03	117,05	749,09	6,95	332	715,69	192,75	13,67				

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 6 понедельник																			
Неделя: 2																			
Завтрак																			
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,88	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19					
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150	6,79	10,56	41,52	256,34	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	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1					
Итого за Завтрак		525	23,35	20,28	85,74	590,26	0,39	40,42	111,98	1,41	390,70	455,55	71,02	2,84					
Обед																			
62/М/ССЖ	Салат из моркови	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 овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6					
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					
305/М	Рис припущенный с овощами	150	6,79	9,55	39,61	256,34													
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	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	29,63	32,24	110,99	833,25	0,31	22,49	1382,52	7,24	85,44	309,81	91,51	4,39					
Итого за День		1305	52,98	52,52	196,73	1423,51	0,70	62,91	1494,50	8,65	476,14	765,36	162,53	7,23					

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 7 вторник																
Неделя: 2																
Завтрак																
290/М/ССЖ	Птица, тушенная в соусе	90	14,67	14,66	22,63	219,31	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04		
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,17	6,46	39,56	177,61	0,14	39,85	703,69	2,96	44,13	89,49	42,11	1,41		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
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		
338/М	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак			22,90	21,85	106,95	607,71	0,38	81,25	724,13	4,57	112,27	298,77	96,03	4,45		
Обед																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	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		
96/М/ССЖ	Рассольник пенningрадский на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74		
267/М/ССЖ	Шницель натуральный рубленый	100	14,97	13,50	13,82	189,3	0,28	4,76	205,6	1,29	24,0	159,0	29,76	1,86		
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82		
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			790	30,08	29,52	118,27	0,60	190,61	682,82	7,85	99,46	361,80	100,56	6,87		
Итого за День			1 380	52,98	51,37	225,22	0,98	271,86	1406,95	12,42	211,73	660,57	196,59	11,32		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 8 среда																		
Неделя: 2																		
Завтрак																		
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43				
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	15,21	15,28	24,75	244,64	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	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
Итого за Завтрак			610	24,37	23,89	78,10	577,64	0,31	42,89	1508,22	4,04	377,20	469,58	101,41	4,95			
Обед																		
50/М/ССЖ	Салат из свежкы 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				
294/М/ССЖ	Котлета рубленная из птицы	90	15,62	11,91	27,54	238,91	0,11	0,2	9,45	1,83	31,16	157,85	26,71	1,52				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3				
	Сок 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			780	31,67	28,62	118,34	823,55	0,51	69,11	295,49	6,11	248,43	480,10	135,90	9,42			
Итого за день			1390	56,04	52,51	196,44	1401,19	0,82	112,00	1803,71	10,15	625,63	949,68	237,31	14,37			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
День: 9 четверг			Неделя: 2																
Завтрак																			
99/К/ССЖ	Салат Овсенний	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	Бигочек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,08	11,80	12,15	192,71	0,39	2,30	18,9	1,07	22,14	141,84	24,49	1,63					
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82					
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	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1					
Итого за Завтрак			26,35	22,00	93,56	660,65	0,63	11,85	294,21	4,43	126,73	318,18	76,66	5,00					
Обед																			
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	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					
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36					
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,13	16,17	23,56	305,21	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92					
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49					
342/М/ССЖ	Компот из 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	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			28,87	30,38	119,55	885,14	0,97	17,81	531,26	6,41	73,08	459,11	185,08	7,69					
Итого за день			55,22	52,38	213,11	1545,79	1,60	29,66	825,47	10,84	199,81	777,29	261,74	12,69					

№ реп.	Прожем пицци, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
День: 10 пятница																			
Неделя: 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1													
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом 110/40	150	21,63	11,51	31,52	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	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1					
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1					
Итого за Завтрак			560	26,81	19,52	77,65	577,01	0,21	68,80	169,71	1,56	245,38	333,90	61,41	2,95				
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					
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,11	5,75	26,40	135,19	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11	19,31	0,8					
260/М/ССЖ	Гуляш мясной	90	13,25	8,30	3,6	176,31	0,09	2,7		1,79	9,33	143,83	19,99	1,37					
305/М	Рис припущенный с овощами	150	6,79	9,55	39,61	256,34													
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	30,10	28,56	119,86	838,43	0,33	42,00	365,24	6,66	74,66	306,13	83,15	5,61				
Итого за День			1 330	56,91	48,08	197,51	1415,44	0,54	110,80	534,95	8,22	320,04	640,03	144,56	8,56				

№ 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: 11 понедельник																		
Неделя: 3																		
Завтрак																		
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,88	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19				
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	4,56	10,15	42,50	259,3	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	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
Итого за Завтрак			575	21,12	19,87	86,72	593,22	0,34	40,42	111,98	1,62	387,83	437,13	82,27	3,25			
Обед																		
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	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				
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	6,51	9,82	15,47	122,61	0,2	9,2	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61				
278/М/ССЖ	Тертая соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	9,91	189,55	0,29	4,16	203,2	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31				
202/М/ССЖ	Макаронь 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 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	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			790	29,40	29,57	119,09	822,66	0,74	26,41	549,86	6,43	112,40	376,67	105,56	7,16			
Итого за день			1 365	50,52	49,44	205,81	1415,88	1,08	66,83	661,84	8,05	500,23	813,80	187,83	10,41			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 12 вторник																			
Неделя: 3																			
Завтрак																			
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43					
291/М/ССЖ	Плов из птицы	200	19,59	15,09	42,52	351,29	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	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			510	24,63	20,68	83,92	590,03	0,25	8,60	1852,68	6,08	60,65	324,71	98,03	3,75				
Обед																			
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	0,04	5,57	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37					
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					
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	90	12,13	13,95	4,39	195,39	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92					
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49					
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	28,43	27,39	98,85	769,6	0,96	183,57	735,36	6,03	103,79	449,92	185	8,31				
Итого за день			1 280	52,26	46,37	173,68	1334,63	1,2	192,17	2588,04	11,98	162,14	765,93	279,73	11,86				

№ 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: 13 среда																
Неделя: 3																
Завтрак																
3/М	Бутерброд с сыром и маслом	60	6,16	7,79	14,8	154,0	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	150	14,61	15,3	19,86	211,93	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59		
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	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак			610	29,15	26,64	83,90	632,98	0,30	46,02	323,72	1,71	306,08	437,55	86,75	4,99	
Обед																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	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		
96/М/ССЖ	Рассолыник ленинградский на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,54	5,69	24,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74		
234/М/ССЖ	Биточек рыбный	100	17,07	12,31	12,40	245,66	0,12	0,53	33,0	1,74	45,23	257,51	59,26	0,96		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3		
	Сок 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			790	30,51	27,99	117,85	825,70	0,54	58,64	383,60	7,29	152,98	526,98	162,33	8,74	
Итого за день			1 400	59,66	54,63	201,75	1458,68	0,84	104,66	707,32	9,00	459,06	964,53	249,08	13,73	

№ реци	Прием 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: 14 четверг																			
Неделя: 3																			
Завтрак																			
45/М/СЖ	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					
271/М/СЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68					
202/М/СЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82					
378/М/СЖ	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	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1					
Итого за Завтрак			26,18	19,69	90,31	647,53	0,51	24,66	241,31	4,45	138,89	316,48	73,55	4,77					
Обед																			
67/М/СЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58					
99/М/СЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6					
290/М/СЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,01	0,08	2,29	32,94	1,49	34,56	146,25	18,64	0,78					
171/М/СЖ	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					
342/М/СЖ	Компот из 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	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6					
	Хлеб джано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56					
Итого за Обед			27,05	26,32	102,53	754,63	0,35	28,78	412,09	5,62	108,75	389,86	108,88	4,76					
Итого за День			1 350	53,23	46,01	192,84	1402,16	0,86	53,44	653,40	10,07	247,64	706,34	182,43	9,53				

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
День: 15 пятница																			
Неделя: 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1													
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом 120/30	150	20,71	12,00	89,44	305,96	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	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1					
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1					
Итого за Завтрак			560	25,89	20,01	135,57	588,99	0,21	68,75	160,70	1,47	238,09	320,13	59,11	2,81				
Обед																			
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43					
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					
278/М/ССЖ	Тертеля соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	9,91	189,55	0,29	4,16	203,2	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31					
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 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			800	24,35	27,67	96,26	751,96	0,72	73,25	1676,03	6,45	127,36	408,09	137,59	7,01				
Итого за День			1 360	50,24	47,68	231,83	1340,95	0,93	142,00	1836,73	7,92	365,45	728,22	196,70	9,82				

№ реп.	Прием 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: 16 понедельник																					
Неделя: 4																					
Завтрак																					
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,88	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19							
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150	6,79	10,56	41,52	256,34	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	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1							
Итого за Завтрак			525	23,35	20,28	85,74	590,26	0,39	40,42	111,98	1,41	390,70	455,55	71,02	2,84						
Обед																					
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78							
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	158,26	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36							
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							
202/М/ССЖ	Макаронны 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 яблок, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48							
	Хлеб пшеничный	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	28,25	26,50	111,68	834,24	0,35	19,25	195,08	8,36	80,16	328,69	82,40	5,32						
Итого за День			1 295	51,60	46,78	197,42	1424,50	0,74	59,67	307,06	9,77	470,86	784,24	153,42	8,16						

№ реп.	Прием 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: 17 вторник			Неделя: 4																
Завтрак																			
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					
291/М/ССЖ	Плов из птицы	200	19,59	15,09	44,75	364,52	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	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			540	24,84	19,72	84,96	590,21	0,23	27,70	854,12	5,49	70,19	312,07	86,71	3,69				
Обед																			
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					
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,11	5,75	26,40	135,19	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11	19,31	0,8					
271/М/ССЖ	Котлета домашняя с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68					
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49					
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			790	31,10	23,53	128,46	824,53	0,79	183,81	549,71	6,95	91,37	483,53	196,87	9,29				
Итого за день			1 330	55,94	43,25	213,42	1414,74	1,02	211,51	1403,83	12,44	161,56	795,60	283,58	12,98				

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
День: 18 среда																			
Неделя: 4																			
Завтрак																			
ЗМ	Бутерброд с сыром и маслом	60	6,16	7,79	14,8	154,0	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3					
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	150	14,61	15,3	19,86	211,93	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59					
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	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1					
Итого за Завтрак			610	29,15	26,64	83,90	632,98	0,30	46,02	323,72	1,71	306,08	437,55	86,75	4,99				
Обед																			
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	3,15	5,86	56,35	0,05	7,8	6,57	1,39	9,87	28,41	11,22	0,45					
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					
245/К/ССЖ	Бефстроганов из отварного мяса	90	15,34	7,91	14	189,64	0,27	29,26	6053,59	0,96	31,6	278,29	31,5	5,53					
305/М	Рис припущенный с овощами	150	6,79	9,55	39,61	256,34													
	Сок 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			780	32,38	28,54	119,85	857,87	0,50	55,95	6231,66	5,42	111,29	450,38	98,15	11,80				
Итого за день			1 390	61,53	55,18	203,75	1490,85	0,80	101,97	6555,38	7,13	417,37	887,93	184,90	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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 19 четверг																		
Неделя: 4																		
Завтрак																		
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43				
290/М/ССЖ	Птица, тушенная в соусе	90	14,67	14,66	22,63	219,31	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04				
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	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
Итого за Завтрак			550	27,67	24,66	94,94	652,06	0,46	4,25	1231,48	4,33	119,23	424,78	176,00	6,86			
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				
96/М/ССЖ	Рассолыник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74				
294/М/ССЖ	Котлета из курдюки с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15,97	12,73	31,44	271,36	0,12	0,8	14,78	1,88	37,09	163,31	28,12	1,58				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3				
342/М/ССЖ	Компот из 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	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			790	30,76	28,83	119,12	828,27	0,52	50,59	230,62	6,40	217,74	475,24	132,88	6,75			
Итого за день			1 340	58,43	53,49	214,06	1480,33	0,98	54,84	1462,10	10,73	336,97	900,02	308,88	13,61			

№ 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: 20 пятница																				
Неделя: 4																				
Завтрак																				
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1														
222/М/ССЖ	Творог из творога (запеченный) с соусом 110/40	150	19,78	12,58	38,12	314,08	0,06	2,2	73,4	0,48	174,7	245,70	29,11	0,79						
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	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1						
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1						
Итого за Завтрак		560	24,96	20,59	84,25	597,11	0,20	70,25	153,41	1,54	230,67	317,95	61,57	2,86						
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						
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6						
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	90	12,13	13,95	24,39	247,12	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92						
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82						
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		780	27,00	29,29	118,85	824,20	0,83	45,65	498,94	6,27	106,45	332,91	86,20	5,78						
Итого за День		1 340	51,96	49,88	203,10	1421,31	1,03	115,90	652,35	7,81	337,12	650,86	147,77	8,64						