

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МАОУ СОШ №11 г. Калининград

Е.М. Мальцева

2024г.

Зку.мк

«УТВЕРЖДАЮ»



Генеральный директор ООО «НЕКТАР»

Д.С. Белан

2024г.

Примерный рацион (20 дней) питания для учащихся

МАОУ СОШ №11 г. Калининград

Сезон: Осень-зима 2023-2024 год.

Возрастная категория: 12 лет и старше

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. Тутельяна М.: Де.Ли плюс, 2017

типовое 20-ти дневное меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений

Возрастная группа
12-18 лет

Сезон
осенне-зимний

День: 1 понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,7	12,49	10,50	181,21	0,10	0,08	39,9	0,58	~17,84	156,7	24,24	1,19	
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	5,98	6,58	46,71	270,6€	0,08	1,31	44,72	0,32	~29,08	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	~20,54	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			16,38	21,81	80,63	588,9€	0,28	40,69	116,60	1,20	402,46	421,24	85,13	2,01	
Обед															
56/М	Салат из моркови с кукурузой	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6	
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46	
294/М/ССЖ	Биточек из курицы	100	16,35	15,65	11,89	211,8€	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	6,09	4,34	38,84	236,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
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	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			34,59	33,24	139,38	969,42	0,46	9,73	1534,60	7,82	94,75	427,27	121,92	6,31	
Итого за день			50,97	55,05	220,01	1558,35	0,74	50,42	1631,20	9,02	497,21	848,51	207,05	8,32	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 2 вторник																
Неделя: 1																
Завтрак																
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71		
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	240	18,92	12,42	29,48	302,75	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
Итого за Завтрак			25,28	18,15	78,84	580,49	0,44	45,15	2017,30	5,84	81,05	363,74	121,46	5,16		
Обед																
39/К/ССЖ	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	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		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,17	14,12	14,66	218,63	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04		
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			32,60	32,55	135,09	958,80	1,09	196,56	889,80	7,37	134,43	538,03	227,47	10,40		
Итого за день			57,88	50,70	213,93	1539,29	1,53	241,71	2907,10	13,21	215,48	901,77	348,93	15,56		

№ 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: 3 среда														
Неделя: 1														
Завтрак														
71/М	Поджаренная 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	200	23,7	14,53	41,71	322,56	0,22	22,74	203,69	0,83	~21,81	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	~13,45	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3
Итого за Завтрак			33,48	18,68	105,82	661,11	0,44	48,91	241,11	2,11	290,06	524,31	156,17	9,40
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	6,01	7,85	20,86	244,90	0,12	16,5	202,25	2,49	17,04	63,98	24,16	1
232/М/ССЖ	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	100	18,89	5,7	3,45	214,30	0,14	0,58	34,0	0,93	49,98	283,97	65,70	1,10
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед			37,34	25,45	119,73	1004,51	0,70	57,24	2274,03	7,68	185,10	643,78	212,11	9,80
Итого за день			70,82	44,13	225,55	1665,62	1,14	106,15	2515,14	9,79	475,16	1168,09	368,28	19,20

№ 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: 4 четверг														
Неделя: 1														
Завтрак														
56/М	Салат овощной с яблоками	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6
271/М/ССЖ	Котлета домашняя с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,2	0,3	1,91	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9
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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак			26,60	22,14	89,11	668,62	0,54	24,16	159,77	4,92	133,57	329,25	78,5	5,21
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	188,12	0,09	39,79	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02
291/М/ССЖ	Плов из птицы	250	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 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			35,94	27,68	116,29	856,57	0,47	56,74	1334,99	8,2	138,56	503,43	151,61	6,38
Итого за день			62,54	49,82	205,40	1525,19	1,01	80,3	1494,76	13,12	272,13	832,68	230,11	11,59

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (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: 5 пятница														
Неделя: 1														
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом, 150/50	200	23,59	13,24	34,66	457,60	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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3
Итого за Завтрак			28,57	21,65	87,99	732,03	0,2	47,66	163,31	1,68	257,69	364,56	68,7	6,11
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15
278/М/ССЖ	Тфетеля с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	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			32,34	29,14	118,98	871,9	1,07	97,28	659,88	6,3	153,67	506,17	163,81	9,26
Итого за день			60,91	50,79	206,97	1544,96	1,27	144,94	823,19	7,98	411,36	870,73	232,51	15,37

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 6 понедельник																		
Неделя: 2																		
Завтрак																		
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,7	12,49	10,50	181,21	0,10	0,08	39,9	0,58	117,84	156,7	24,24	1,19				
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	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	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			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	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71				
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77				
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	250	21,30	27,80	19,53	284,30	0,23	42,3	296,89	3,4	47,01	237,66	55,03	2,1				
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	2,33	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	60	4	0,6	25	120	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
Итого за Обед			33,42	27,59	114,87	837,52	0,58	68,19	2509,89	9,05	149,22	499,25	165,12	7,4				
Итого за день			62,93	49,83	206,40	1526,08	1,07	109,1	2653,15	10,75	650,02	1086,4	250,6	11,02				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 7 вторник															
Неделя: 2															
Завтрак															
39/К/ССЖ	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	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	
294/М/ССЖ	Биточек из курицы	100	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12	
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	185	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65	
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	3,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Завтрак			26,18	19,94	79,55	604,63	0,43	115,4	1042,51	7,5	115,11	341,87	113,31	5,65	
Обед															
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне с сметаной 250/10	260	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97	
267/М/ССЖ	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 90/20	110	16,27	8,7	13,71	197,4	0,31	5	206,16	1,29	24,89	171,74	31,23	1,97	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
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			35,03	29,09	133,69	949,31	0,69	204,41	865,11	9,5	121,99	415,34	119,76	8	
Итого за день			61,21	49,03	213,24	1553,94	1,12	319,81	1907,62	17	237,1	757,21	233,07	13,65	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 8 среда																		
Неделя: 2																		
Завтрак																		
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5				
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	19,59	18,5	4,2	262,6	0,12	0,98	356,2	0,84	241,68	344,15	27,92	3,2				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	~13,45	107,2	29,6	1				
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3				
Итого за Завтрак			30,97	22,85	78,71	651,15	0,38	27,15	393,62	2,38	414,53	567,45	111,42	9,6				
Обед																		
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22				
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02				
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	240	18,92	12,42	29,48	302,75	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35				
	Сок фруктовый	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			35,53	28,62	119,95	887,57	0,78	117,6	6926,14	8,13	290,46	675,65	157,47	15,3				
Итого за день			66,50	51,47	198,66	1538,72	1,16	144,75	7319,76	10,51	704,99	1243,1	268,89	24,9				

№ 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: 9 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	Биточек 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
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
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	100	2,77	7,15	10,22	116,7	0,09	11,95	530,65	2,87	23,15	66,1	24,45	0,91
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	5,3	41,34	15,4	0,46
295/М/ССЖ	Котлета из курицы с маслом сливочным, 100/5	105	17,66	11,54	15,15	231,11	0,14	0,31	39,95	1,12	15,08	134,19	17,37	0,92
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
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	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	955,96	0,67	19,77	587,35	9,15	108,75	580,81	231,6	9,98
Итого за день		1 565	66,31	52,82	228,32	1658,46	1,35	37,68	1052,62	13,65	245,99	930,76	318,34	15,43

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 10 пятница														
Неделя: 2														
Завтрак														
222/М/ССЖ	Залежанка Золотистая	200	28,66	14,98	33,90	516,20	3,09	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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3
Итого за Завтрак			33,64	23,39	87,23	706,16	0,22	45,99	192,1	1,8	296,23	419,44	73,2	6,39
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
83/К/ССЖ	Суп рыбный	250	9,85	9,71	14,72	186,46	0,11	19,7	266,11	1,08	16,94	58,56	26,51	1,02
260/М/ССЖ	Гуляш мясной	100	16,07	7,89	3,74	150,79	0,11	4,6		2,78	11,38	175,01	25,47	1,71
305/М	Рис припущенный с овощами	180	9,81	14,63	44,08	315,80	0,36	13,9	456,20	2,6	31,50	244,60	39,50	0,2
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед			38,57	29,76	115,60	887,52	0,65	105,6	507,83	7,88	128,47	499,79	156,41	8,9
Итого за день			72,21	53,15	202,83	1593,68	0,87	151,59	699,93	9,68	424,7	919,23	229,61	15,29

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (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: 11 понедельник														
Неделя: 3														
Завтрак														
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,7	12,49	10,50	181,21	0,10	0,08	39,9	0,58	117,84	156,7	24,24	1,19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	250	7,89	6,67	45,67	275	0,18	1,3	44,5	0,92	142,44	216,3	41,2	2,28
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	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			27,93	19,36	90,83	653,59	0,4	40,74	140,4	1,91	487,93	535,8	96,2	3,93
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	100	18,18	5,03	6,59	144,47	0,07	1,4	19,3	1,91	13,18	141,05	65,2	1,38
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9
349/М/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	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			38,28	27,63	115,93	867,11	0,59	76,7	1066,49	11,85	184,52	543,19	210,49	8,91
Итого за день			66,21	46,99	206,76	1520,7	0,99	117,44	1206,89	13,76	672,45	1078,99	306,69	12,84

№ 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: 12 вторник														
Неделя: 3														
Завтрак														
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
291/М/ССЖ	Плов из птицы	250	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак		620	28,64	21,59	84,85	647,8	0,29	11,1	2775,2	6,72	75,47	383,57	120,04	4,23
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,63	3,87	9,75	79,93	0,07	9,28	536,3	1,62	18	48,43	22,47	0,62
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,17	14,12	3,66	204,50	0,53	2,82	121,34	1,12	15,08	134,19	17,37	0,92
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
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
Итого за день		1 520	61,06	52,75	205,93	1556,11	1,37	202,24	3799,16	13,34	202,27	912,89	343,03	14,16

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (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: 13 среда														
Неделя: 3														
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	3,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с маслом	200	19,43	18,92	5,13	269,01	3,13	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	3,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	3,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3
Итого за Завтрак			30,81	23,27	79,64	657,56	0,39	27,3	411,36	2,45	353,82	558,16	111,83	9,84
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	3,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной 240/10	250	5,36	7,78	17,55	162,34	3,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97
232/М/ССЖ	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	3,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	3,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржанс-пшеничный	50	3	0,5	21	100	3,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед			35,74	29,60	120,16	899,74	0,65	75,21	579,78	9,27	232,14	612,15	188,36	10,25
Итого за день			66,55	52,87	199,80	1557,3	1,04	102,51	991,14	11,72	585,96	1170,31	300,19	20,09

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 14 четверг														
Неделя: 3														
Завтрак														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9
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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак		650	28,03	22,24	94,87	696,41	0,53	42,76	256,01	4,6	159,93	340,21	81,28	5,14
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77
290/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100	14,72	14,36	5,19	208	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	185	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65
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	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	31,30	30,28	126,41	904,44	0,42	35,29	524,04	6,67	129,17	453,41	133,81	5,91
Итого за день		1 580	59,33	52,52	221,28	1600,85	0,95	78,05	780,05	11,27	289,1	793,62	215,09	11,05

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 15 пятница														
Неделя: 3														
Завтрак														
222/М/ССЖ	Запеканка творожная Золотистая	200	25,48	14,21	30,68	516,20	0,08	0,83	102,5	0,53	228,31	308,42	33,34	0,92
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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3
Итого за Завтрак			30,46	22,62	84,01	673,01	0,21	45,93	180,05	1,69	273,29	380,17	66,3	6,19
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250	250	10,03	6,98	15,75	166,31	0,38	20,38	187,3	1,29	22,64	144,84	35,19	2,15
278/М/ССЖ	Тфтеля с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	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			34,22	30,88	117,52	890,2	1,14	70,86	2438,64	6,3	125,43	571,07	182,74	9,36
Итого за день			64,68	53,50	201,53	1563,21	1,35	116,79	2618,69	7,99	398,72	951,24	251,04	15,55

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 16 понедельник														
Неделя: 4														
Завтрак														
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,7	12,49	10,50	181,21	0,10	0,08	39,9	0,58	117,84	156,7	24,24	1,19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	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 кефирный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	20,54	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			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 с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02
290/М/ССЖ	Гуляш из курочки	100	14,98	9,39	4,38	159,11	0,08	2,8	11,06	1,44	12,04	141,02	18,33	0,79
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9
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	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			33,72	28,52	126,05	893,47	0,47	64,69	590,44	8,43	50,76	415,29	115,86	7,23
Итого за день			63,23	50,76	217,58	1582,03	0,96	105,6	733,7	10,13	661,56	1002,44	201,34	10,85

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 17 вторник															
Неделя: 4															
Завтрак															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61	
291/М/ССЖ	Плов из птицы	250	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Завтрак			26,31	18,79	77,37	589,49	0,41	70,42	961,45	8,51	127,78	360,76	118,28	6,08	
Обед															
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	
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью 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	Котлета домашняя с соусом сметанно-оматным, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04	
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			35,34	30,59	131,81	957,56	0,9	193,11	778,18	7,64	109,79	551,25	229,16	10,53	
Итого за день			61,65	49,38	209,18	1547,05	1,31	263,53	1739,63	16,15	237,57	912,01	347,44	16,61	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 18 среда															
Неделя: 4															
Завтрак															
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с кукурузой 160/30	190	13,608	16,515	5,250	224,070	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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3	
Итого за Завтрак			30,81	23,27	79,64	657,56	0,39	27,3	411,36	2,45	353,82	556,16	111,83	9,84	
Обед															
39/К/ССЖ	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	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	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09	
245/К/ССЖ	Бефстроганов из отварного мяса	100	15,34	7,91	14	189,64	0,27	29,26	6053,59	0,96	31,6	278,29	31,5	5,53	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	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			33,88	28,09	121,45	883,18	0,77	114,3	7793,25	9,36	184,87	635,03	170,32	15,14	
Итого за день			64,69	51,36	201,09	1540,74	1,16	141,6	8204,61	11,81	538,69	1193,19	282,15	24,98	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 19 четверг																
Неделя: 4																
Завтрак																
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,9Е	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71		
269/М/ССЖ	Биточек 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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
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																
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22		
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97		
294/М/ССЖ	Котлета из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	17,70	7,39	15,89	294,56	0,13	0,84	15,8	2,09	40,56	180,85	31,09	1,74		
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9		
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	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		
Итого за день		1 590	64,84	54,17	212,90	1605,46	1,47	78,02	2361,58	14,57	327,3	1007,84	369,87	16,38		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 20 пятница														
Неделя: 4														
Завтрак														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом , 150/50	200	26,77	14,01	37,88	390,68	0,08	2,52	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	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3
Итого за Завтрак			31,75	22,42	91,21	706,21	0,21	47,72	175,36	1,79	280,63	403,83	73,6	6,31
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	240	18,92	12,42	29,48	356,20	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	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	0,5	21	120	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед			35,05	27,51	117,58	832,19	1,34	109,2	724,44	7,21	161,93	528,13	161,07	8,44
Итого за день			66,80	49,93	208,79	1571,95	1,55	156,92	899,8	9	442,56	931,96	234,67	14,75