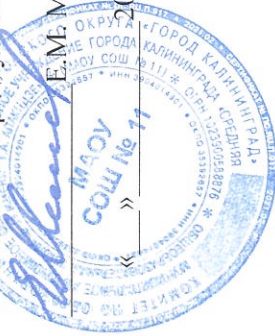


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ №11  
г. Калининград, ул. Мира, 1

Е.М. Мальцева

2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Т.Н. Кравченко директор ООО «МЕЛИССА»

Т.Н. Кравченко

2023г.

30 АВГ 2023



## Примерный рацион (20 дней) питания для учащихся МАОУ СОШ №11 г. Калининград Сезон: Осень-зима 2023-2024г.

Возрастная категория: 12-18 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.: ДеЛи плюс, 2017

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

Возрастная группа  
12-18 лет

Сезон осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккалг)	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	
<b>День: 1 понедельник</b>															
<b>Неделя: 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	15,07	29,63	277,14	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42	
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	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	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,02</b>	<b>24,39</b>	<b>99,76</b>	<b>684,86</b>	<b>0,30</b>	<b>40,75</b>	<b>140,62</b>	<b>1,31</b>	<b>474,57</b>	<b>477,00</b>	<b>90,84</b>	<b>2,24</b>	
<b>Обед</b>															
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	
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	211,89	0,1	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12	
202/М/ССЖ	Макаронны 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 яблома, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	83,04	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,59</b>	<b>33,24</b>	<b>139,38</b>	<b>969,42</b>	<b>0,46</b>	<b>9,73</b>	<b>1534,60</b>	<b>7,82</b>	<b>94,75</b>	<b>427,27</b>	<b>121,92</b>	<b>6,31</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,61</b>	<b>57,63</b>	<b>239,14</b>	<b>1654,28</b>	<b>0,76</b>	<b>50,48</b>	<b>1675,22</b>	<b>9,13</b>	<b>569,32</b>	<b>904,27</b>	<b>212,76</b>	<b>8,55</b>	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>День: 2 вторник</b>																	
<b>Неделя: 1</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
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	16,6	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			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,28</b>	<b>18,15</b>	<b>78,84</b>	<b>580,49</b>	<b>0,44</b>	<b>45,15</b>	<b>2017,30</b>	<b>5,84</b>	<b>81,05</b>	<b>363,74</b>	<b>121,46</b>	<b>5,16</b>			
<b>Обед</b>																	
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,54	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, 200/10	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			
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,60</b>	<b>32,55</b>	<b>135,09</b>	<b>958,60</b>	<b>1,09</b>	<b>196,56</b>	<b>889,80</b>	<b>7,37</b>	<b>134,43</b>	<b>538,03</b>	<b>227,47</b>	<b>10,40</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>57,88</b>	<b>50,70</b>	<b>213,93</b>	<b>1539,29</b>	<b>1,53</b>	<b>241,71</b>	<b>2907,10</b>	<b>13,21</b>	<b>215,48</b>	<b>901,77</b>	<b>348,53</b>	<b>15,56</b>			

№ 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	
<b>День: 3 среда</b>															
<b>Неделя: 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	109,6			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
213/М/ССЖ	Омлет с курицей и картофелем	200	23,7	14,53	41,71	322,56	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	104,35	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	19,6	1,2	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>32,96</b>	<b>25,43</b>	<b>96,25</b>	<b>724,24</b>	<b>0,42</b>	<b>61,91</b>	<b>278,61</b>	<b>2,01</b>	<b>286,46</b>	<b>497,31</b>	<b>139,72</b>	<b>5,73</b>	
<b>Обед</b>															
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	
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	63,93	24,15	1	
234/М/ССЖ	Биточек рыбный	100	18,89	5,7	3,45	141,34	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	37,76	0,24	52,28	116,7	39,43	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>37,34</b>	<b>25,45</b>	<b>119,73</b>	<b>865,14</b>	<b>0,70</b>	<b>57,24</b>	<b>2274,03</b>	<b>7,68</b>	<b>185,10</b>	<b>643,78</b>	<b>212,11</b>	<b>9,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 540</b>	<b>70,30</b>	<b>50,88</b>	<b>215,98</b>	<b>1589,38</b>	<b>1,12</b>	<b>119,15</b>	<b>2552,54</b>	<b>9,69</b>	<b>471,56</b>	<b>1141,09</b>	<b>351,83</b>	<b>15,53</b>	

№ 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	
<b>День: 4 четверг</b>															
<b>Неделя: 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	100	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>26,60</b>	<b>22,14</b>	<b>89,11</b>	<b>668,62</b>	<b>0,54</b>	<b>24,16</b>	<b>159,77</b>	<b>4,92</b>	<b>133,57</b>	<b>329,25</b>	<b>78,5</b>	<b>5,21</b>	
<b>Обед</b>															
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	128,12	0,09	39,19	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	395,03	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,66	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>35,94</b>	<b>27,68</b>	<b>116,29</b>	<b>856,57</b>	<b>0,47</b>	<b>56,14</b>	<b>1334,99</b>	<b>8,2</b>	<b>138,56</b>	<b>503,43</b>	<b>151,61</b>	<b>6,38</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 530</b>	<b>62,54</b>	<b>49,82</b>	<b>205,40</b>	<b>1525,9</b>	<b>1,01</b>	<b>80,3</b>	<b>1494,76</b>	<b>13,12</b>	<b>272,13</b>	<b>832,68</b>	<b>230,11</b>	<b>11,59</b>	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В*	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День: 5 пятница</b>															
<b>Неделя: 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
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/ССЖ	Запеканка из творога с соусом, 150/60	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	53,95		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	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,57</b>	<b>21,65</b>	<b>87,99</b>	<b>673,05</b>	<b>0,2</b>	<b>47,66</b>	<b>163,31</b>	<b>1,68</b>	<b>257,69</b>	<b>364,56</b>	<b>68,7</b>	<b>6,11</b>	
<b>Обед</b>															
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	Тфтеля с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	151,73	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1	
142/М/ССЖ	Картофель тушеный	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,34</b>	<b>29,14</b>	<b>118,98</b>	<b>871,9</b>	<b>1,07</b>	<b>97,28</b>	<b>659,88</b>	<b>6,3</b>	<b>153,67</b>	<b>506,17</b>	<b>163,81</b>	<b>9,26</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,91</b>	<b>50,79</b>	<b>206,97</b>	<b>1544,96</b>	<b>1,27</b>	<b>144,94</b>	<b>823,19</b>	<b>7,98</b>	<b>411,36</b>	<b>870,73</b>	<b>232,51</b>	<b>15,37</b>	

№ 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		
<b>День: 6 понедельник</b>																
<b>Неделя: 2</b>																
<b>Завтрак</b>																
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	9,95	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42		
173/М/ССЖ	Каша 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		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,51</b>	<b>22,24</b>	<b>91,53</b>	<b>688,56</b>	<b>0,49</b>	<b>40,91</b>	<b>143,26</b>	<b>1,7</b>	<b>510,8</b>	<b>587,15</b>	<b>85,48</b>	<b>3,62</b>		
<b>Обед</b>																
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,36	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71		
99/М/ССЖ	Суп из свещей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,38	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77		
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	15,63	12,78	9,53	177,63	0,23	42,3	296,89	3,4	47,01	237,66	55,03	2,1		
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		
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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,42</b>	<b>27,59</b>	<b>114,87</b>	<b>837,52</b>	<b>0,58</b>	<b>68,19</b>	<b>2509,89</b>	<b>9,05</b>	<b>149,22</b>	<b>499,25</b>	<b>165,12</b>	<b>7,4</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>62,93</b>	<b>49,83</b>	<b>206,40</b>	<b>1526,08</b>	<b>1,07</b>	<b>109,1</b>	<b>2653,15</b>	<b>10,75</b>	<b>660,02</b>	<b>1086,4</b>	<b>250,5</b>	<b>11,02</b>		

№ 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: 7 вторник															
Неделя: 2															
<b>Завтрак</b>															
290/М/ССЖ	Птица, тушенная в соусе	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	
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,8	844,65	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	47,73		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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,18</b>	<b>19,94</b>	<b>79,55</b>	<b>604,63</b>	<b>0,43</b>	<b>115,4</b>	<b>1042,51</b>	<b>7,5</b>	<b>115,11</b>	<b>341,87</b>	<b>113,31</b>	<b>5,65</b>	
<b>Обед</b>															
56/М/ССЖ	Салат свежий 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 со сметаной 240/10	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97	
267/М/ССЖ	Шницель натуральный рубленый	100	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	Макаро-ны 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	7,5	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,03</b>	<b>29,09</b>	<b>133,69</b>	<b>949,31</b>	<b>0,69</b>	<b>204,41</b>	<b>865,11</b>	<b>9,5</b>	<b>121,99</b>	<b>415,34</b>	<b>119,76</b>	<b>8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,21</b>	<b>49,03</b>	<b>213,24</b>	<b>1553,94</b>	<b>1,12</b>	<b>319,81</b>	<b>1907,62</b>	<b>17</b>	<b>237,1</b>	<b>757,21</b>	<b>233,07</b>	<b>13,65</b>	



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День: 8 среда</b>															
<b>Неделя: 2</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	19,59	18,5	4,2	262,6	0,12	0,98	356,2	0,84	241,68	344,15	27,92	3,2	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>30,97</b>	<b>22,85</b>	<b>78,71</b>	<b>651,15</b>	<b>0,38</b>	<b>27,15</b>	<b>393,62</b>	<b>2,38</b>	<b>414,53</b>	<b>567,45</b>	<b>111,42</b>	<b>9,6</b>	
<b>Обед</b>															
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	
294/М/ССЖ	Котлета рубленая из птицы	100	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	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>35,53</b>	<b>28,62</b>	<b>119,95</b>	<b>887,57</b>	<b>0,78</b>	<b>117,6</b>	<b>6926,14</b>	<b>8,13</b>	<b>290,46</b>	<b>675,65</b>	<b>157,47</b>	<b>15,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 620</b>	<b>66,50</b>	<b>51,47</b>	<b>198,66</b>	<b>1538,72</b>	<b>1,16</b>	<b>144,75</b>	<b>7319,76</b>	<b>10,51</b>	<b>704,99</b>	<b>1243,1</b>	<b>268,89</b>	<b>24,9</b>	

№ 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
<b>День: 9 четверг</b>														
<b>Неделя: 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	Макаронь 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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,12</b>	<b>22,07</b>	<b>97,10</b>	<b>702,5</b>	<b>0,68</b>	<b>17,91</b>	<b>465,27</b>	<b>4,5</b>	<b>137,24</b>	<b>349,95</b>	<b>86,74</b>	<b>5,45</b>
<b>Обед</b>														
40/М/ССЖ	Салат кертофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	0,09	11,95	530,65	2,87	20,15	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	6,3	41,34	15,4	0,46
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	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
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,63	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>38,19</b>	<b>30,75</b>	<b>131,22</b>	<b>955,96</b>	<b>0,67</b>	<b>19,77</b>	<b>587,35</b>	<b>9,15</b>	<b>108,75</b>	<b>580,81</b>	<b>231,6</b>	<b>9,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,31</b>	<b>52,82</b>	<b>228,32</b>	<b>1658,46</b>	<b>1,35</b>	<b>37,68</b>	<b>1052,62</b>	<b>13,65</b>	<b>245,99</b>	<b>930,76</b>	<b>318,34</b>	<b>15,43</b>

№ рец.	Применение 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			
<b>День: 10 пятница</b>																	
<b>Неделя: 2</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0,05	0,03				
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом , 150/50	200	28,66	14,98	33,90	390,63	0,09	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	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	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,2	35	17	11	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>33,64</b>	<b>23,39</b>	<b>87,23</b>	<b>706,16</b>	<b>0,22</b>	<b>45,99</b>	<b>1,8</b>	<b>296,23</b>	<b>419,44</b>	<b>73,2</b>	<b>6,39</b>				
<b>Обед</b>																	
45/М/ССЖ	Салат из белокачанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61				
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,85	9,71	14,72	186,46	0,11	19,7	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	175,0	25,47	1,71				
305/М	Рис припущенный с овощами	180	9,81	14,63	44,08	315,80	0,36	13,9	45,20	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	62,59	0,01	4	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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>38,57</b>	<b>29,76</b>	<b>115,60</b>	<b>887,52</b>	<b>0,65</b>	<b>105,6</b>	<b>7,88</b>	<b>128,47</b>	<b>499,79</b>	<b>156,41</b>	<b>8,9</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>72,21</b>	<b>53,15</b>	<b>202,83</b>	<b>1593,68</b>	<b>0,87</b>	<b>151,59</b>	<b>9,68</b>	<b>424,7</b>	<b>919,23</b>	<b>229,61</b>	<b>15,29</b>				

№ 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		
<b>День: 11 понедельник</b>																
<b>Неделя: 3</b>																
<b>Завтрак</b>																
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	9,95	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42		
173/М/ССЖ	Каша 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		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,93</b>	<b>19,36</b>	<b>90,83</b>	<b>653,59</b>	<b>0,4</b>	<b>40,74</b>	<b>140,4</b>	<b>1,91</b>	<b>487,93</b>	<b>535,8</b>	<b>96,2</b>	<b>3,93</b>		
<b>Обед</b>																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	232,89	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	154,37	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15		
278/М/ССЖ	Тефтели 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	Макаронные 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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>38,28</b>	<b>27,63</b>	<b>115,93</b>	<b>867,11</b>	<b>0,59</b>	<b>76,7</b>	<b>1066,49</b>	<b>11,85</b>	<b>184,52</b>	<b>543,19</b>	<b>210,49</b>	<b>8,91</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>66,21</b>	<b>46,99</b>	<b>206,76</b>	<b>1520,7</b>	<b>0,99</b>	<b>117,44</b>	<b>1206,89</b>	<b>13,76</b>	<b>672,45</b>	<b>1078,99</b>	<b>306,69</b>	<b>12,84</b>		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминь (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
<b>День: 12 вторник</b>														
<b>Неделя: 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	200С	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	3,5	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
<b>Итого за Завтрак</b>		590	28,64	21,59	84,85	647,8	0,29	11,1	2775,2	6,72	75,47	383,57	120,04	4,23
<b>Обед</b>														
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 куринсм 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	194,15	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Итого за день</b>		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	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>День: 13 среда</b>																	
<b>Неделя: 3</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
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 с маслом	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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2			
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			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,81</b>	<b>23,27</b>	<b>79,64</b>	<b>657,56</b>	<b>0,39</b>	<b>27,3</b>	<b>411,36</b>	<b>2,45</b>	<b>353,82</b>	<b>558,16</b>	<b>111,83</b>	<b>9,84</b>			
<b>Обед</b>																	
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	252,89	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	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97			
234/М/ССЖ	Биточек рыбный	100	18,89	5,7	3,45	141,34	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 ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95			
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,74</b>	<b>29,60</b>	<b>120,16</b>	<b>899,74</b>	<b>0,65</b>	<b>75,21</b>	<b>579,78</b>	<b>9,27</b>	<b>232,14</b>	<b>612,15</b>	<b>188,36</b>	<b>10,25</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>66,55</b>	<b>52,87</b>	<b>199,80</b>	<b>1557,3</b>	<b>1,04</b>	<b>102,51</b>	<b>991,14</b>	<b>11,72</b>	<b>585,96</b>	<b>1170,31</b>	<b>300,19</b>	<b>20,09</b>			

№ 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				
<b>День: 14 четверг</b>																		
<b>Неделя: 3</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
45/М/ССЖ	Салат из белокачанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,39	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	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				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,03</b>	<b>22,24</b>	<b>94,87</b>	<b>696,41</b>	<b>0,53</b>	<b>42,76</b>	<b>256,01</b>	<b>4,6</b>	<b>159,93</b>	<b>340,21</b>	<b>81,28</b>	<b>5,14</b>				
<b>Обед</b>																		
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	180	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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,30</b>	<b>30,28</b>	<b>126,41</b>	<b>904,44</b>	<b>0,42</b>	<b>35,29</b>	<b>524,04</b>	<b>6,67</b>	<b>129,17</b>	<b>453,41</b>	<b>133,81</b>	<b>5,91</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>59,33</b>	<b>52,52</b>	<b>221,28</b>	<b>1600,85</b>	<b>0,95</b>	<b>78,05</b>	<b>780,05</b>	<b>11,27</b>	<b>289,1</b>	<b>793,62</b>	<b>215,09</b>	<b>11,05</b>				

№ 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				
<b>День: 15 пятница</b>																		
<b>Неделя: 3</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным, 150/50	200	25,48	14,21	30,68	357,48	0,08	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		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	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	33	0,06	10	0,2	35	17	11	0,1					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>30,46</b>	<b>22,62</b>	<b>84,01</b>	<b>673,01</b>	<b>0,21</b>	<b>180,05</b>	<b>1,69</b>	<b>273,29</b>	<b>380,17</b>	<b>68,3</b>	<b>6,19</b>					
<b>Обед</b>																		
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71					
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	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02					
278/М/ССЖ	Тефтели с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	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	37,08	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	62,66	0,01	4	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					
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>34,22</b>	<b>30,88</b>	<b>117,52</b>	<b>890,2</b>	<b>1,14</b>	<b>70,86</b>	<b>6,3</b>	<b>125,43</b>	<b>571,07</b>	<b>182,74</b>	<b>9,36</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1 550</b>	<b>64,68</b>	<b>53,50</b>	<b>201,53</b>	<b>1563,21</b>	<b>1,35</b>	<b>116,79</b>	<b>7,99</b>	<b>398,72</b>	<b>951,24</b>	<b>251,04</b>	<b>15,55</b>					



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День: 16 понедельник</b>																		
<b>Неделя: 4</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	9,95	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42				
173/М/ССЖ	Каша 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				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>29,51</b>	<b>22,24</b>	<b>91,53</b>	<b>688,56</b>	<b>0,49</b>	<b>40,91</b>	<b>143,26</b>	<b>1,7</b>	<b>510,8</b>	<b>587,15</b>	<b>85,48</b>	<b>3,62</b>				
<b>Обед</b>																		
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				
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				
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	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 гречишный	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				
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>33,72</b>	<b>28,52</b>	<b>126,05</b>	<b>893,47</b>	<b>0,47</b>	<b>64,69</b>	<b>590,44</b>	<b>8,43</b>	<b>150,76</b>	<b>415,29</b>	<b>115,86</b>	<b>7,23</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1 570</b>	<b>63,23</b>	<b>50,76</b>	<b>217,58</b>	<b>1582,03</b>	<b>0,96</b>	<b>105,6</b>	<b>733,7</b>	<b>10,13</b>	<b>661,56</b>	<b>1002,44</b>	<b>201,34</b>	<b>10,85</b>				

№ реп.	Примем 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
<b>День: 17 вторник</b>														
<b>Неделя: 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	232,64	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,31</b>	<b>18,79</b>	<b>77,37</b>	<b>589,49</b>	<b>0,41</b>	<b>70,42</b>	<b>961,45</b>	<b>8,51</b>	<b>127,78</b>	<b>360,76</b>	<b>118,28</b>	<b>6,08</b>
<b>Обед</b>														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	432,14	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	232,25	2,49	17,04	63,98	24,16	1
271/М/ССЖ	Котлета домашняя с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	9,37	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,34</b>	<b>30,59</b>	<b>131,81</b>	<b>957,56</b>	<b>0,9</b>	<b>193,11</b>	<b>776,18</b>	<b>7,64</b>	<b>109,79</b>	<b>551,25</b>	<b>229,16</b>	<b>10,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,65</b>	<b>49,38</b>	<b>209,18</b>	<b>1547,05</b>	<b>1,31</b>	<b>263,53</b>	<b>1739,63</b>	<b>16,15</b>	<b>237,57</b>	<b>912,01</b>	<b>347,44</b>	<b>16,61</b>

№ 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
<b>День: 18 среда</b>														
<b>Неделя: 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>30,81</b>	<b>23,27</b>	<b>79,64</b>	<b>657,56</b>	<b>0,39</b>	<b>27,3</b>	<b>41,36</b>	<b>2,45</b>	<b>353,82</b>	<b>558,16</b>	<b>111,83</b>	<b>9,84</b>
<b>Обед</b>														
42/М/ССЖ	Салат капустельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	12,95	1,06	2,32	16,42	47,28	18,64	0,74
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	211,6	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
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
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>33,88</b>	<b>28,09</b>	<b>121,45</b>	<b>883,18</b>	<b>0,77</b>	<b>114,3</b>	<b>7793,25</b>	<b>9,36</b>	<b>184,87</b>	<b>635,03</b>	<b>170,32</b>	<b>15,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>64,69</b>	<b>51,36</b>	<b>201,09</b>	<b>1540,74</b>	<b>1,16</b>	<b>141,6</b>	<b>8204,61</b>	<b>11,81</b>	<b>538,69</b>	<b>1193,19</b>	<b>282,15</b>	<b>24,98</b>

№ 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	
<b>День: 19 четверг</b>															
<b>Неделя: 4</b>															
<b>Завтрак</b>															
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	200С	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71	
290/М/ССЖ	Птица, тушенная в соусе	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>29,92</b>	<b>23,28</b>	<b>91,93</b>	<b>700,41</b>	<b>0,84</b>	<b>8,21</b>	<b>2064,33</b>	<b>4,51</b>	<b>143,56</b>	<b>487,79</b>	<b>212,36</b>	<b>8,41</b>	
<b>Обед</b>															
50/М/ССЖ	Салат из свежлы 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	201,13	0,13	0,84	15,8	2,09	40,56	180,85	31,09	1,74	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,33	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>34,92</b>	<b>30,89</b>	<b>120,97</b>	<b>905,05</b>	<b>0,63</b>	<b>69,81</b>	<b>297,25</b>	<b>10,06</b>	<b>183,74</b>	<b>520,05</b>	<b>157,51</b>	<b>7,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 590</b>	<b>64,84</b>	<b>54,17</b>	<b>212,90</b>	<b>1605,46</b>	<b>1,47</b>	<b>78,02</b>	<b>2361,58</b>	<b>14,57</b>	<b>327,3</b>	<b>1007,84</b>	<b>369,87</b>	<b>16,38</b>	

№ реп.	Прем 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
<b>День: 20 пятница</b>														
<b>Неделя: 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом , 150/50	200	26,77	14,01	37,88	390,68	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	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	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>31,75</b>	<b>22,42</b>	<b>91,21</b>	<b>706,21</b>	<b>0,21</b>	<b>47,72</b>	<b>175,36</b>	<b>1,79</b>	<b>280,63</b>	<b>403,83</b>	<b>73,6</b>	<b>6,31</b>
<b>Обед</b>														
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
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	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
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 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,05</b>	<b>27,51</b>	<b>117,58</b>	<b>865,74</b>	<b>1,34</b>	<b>109,2</b>	<b>724,44</b>	<b>7,21</b>	<b>161,93</b>	<b>528,13</b>	<b>161,07</b>	<b>8,44</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,80</b>	<b>49,93</b>	<b>208,79</b>	<b>1571,95</b>	<b>1,55</b>	<b>156,92</b>	<b>899,8</b>	<b>9</b>	<b>442,56</b>	<b>931,95</b>	<b>234,67</b>	<b>14,75</b>