



«СОГЛАСОВАНО»

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

Е.М. Мальцева

2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «МЕЛИССА»

Т.Н. Кравченк

2023 г.
30 АВГ 2023

Примерный рацион (20 дней) питания для учащихся МАОУ СОШ №11 г. Калининград 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 производство 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 7-11 лет

группа

Сезон осенне-зимний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	196,83	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
174/М/ССЖ	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/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	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			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/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,4	0,02	19,6	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
294/М/ССЖ	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/ССЖ	Макаронные 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/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			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			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	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	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	206,15	49,09	1,98	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимсом, 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			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 ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
Итого за Обед			28,53	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			49,38	55,21	215,84	1492,29	1,33	224,15	1669,36	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	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: 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			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			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			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)				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: 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	Котле-а 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	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	
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/°С	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				11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			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/°С	210	3,96	6,14	15,60	110,6	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	456,9	0,13	2,7	552,18	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			29,56	33,50	114,06	832,15	0,37	44,04	~069,61	6,92	109,99	414,78	124,19	5,09	
Итого за день			55,44	54,22	205,75	1494,19	0,88	66,20	~271,22	11,83	242,78	728,19	196,58	10,27	

№ 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
День: 5 пятница														
Неделя: 1														
Завтрак														
14/М	Масл 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 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/ССЖ	Чай с липовником, 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			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/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	20,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
102/М/ССЖ	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/ССЖ	Тефтеля 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/ССЖ	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/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			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			51,01	42,94	176,11	1310,33	1,03	117,05	749,09	6,95	332	715,69	192,75	13,67

№ 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	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 отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,83	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			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			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			52,98	52,52	196,73	1423,51	0,70	62,91	1494,50	8,65	476,14	765,36	162,53	7,23

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 7 вторник														
Неделя: 2														
Завтрак														
290/М/ССЖ	Птице, тушенная в соусе	90	14,67	14,66	22,63	219,31	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,16	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	42,1*	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 лимонном, 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 овсяной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,4*	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский 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	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
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 эжано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед			30,08	29,52	118,27	823,68	0,60	190,61	682,82	7,85	99,46	361,80	100,56	6,87
Итого за день			52,98	51,37	225,22	1431,39	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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			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 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
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 рубленая 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			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			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		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	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	Биточек 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	Макароны 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	Компст 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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	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: 10 пятница															
Неделя: 2															
Завтрак															
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 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			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			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			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	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 пшенной 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			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	Тефтеля 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	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 изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,5	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			29,40	29,57	119,09	822,66	0,74	26,41	549,66	6,43	112,40	376,67	105,56	7,16	
Итого за день			50,52	49,44	205,81	1415,88	1,08	66,83	661,64	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		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			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	104,35	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			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			52,26	46,37	173,68	1334,63	1,2	192,17	2588,04	11,98	162,14	765,93	279,73	11,86

№ 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: 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	251,35	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	29,5	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	151,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,54	5,69	24,69	120,59	0,08	13,15	152,26	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	35,3	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	88	0,07			0,56	11,6	60	18,3	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	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	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	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/ССЖ	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/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		570	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/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	
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	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,91	0,08	2,29	32,94	1,49	34,56	146,25	18,64	0,78	
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,69	25,06	0,51	
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		780	27,05	26,32	102,53	754,63	0,35	28,78	412,09	5,62	108,75	389,85	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	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8	9	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом 120/30	150	20,71	12,00	89,44	305,96	0,07	0,65	80,59	0,41	182,11	247,83	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			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	Тфтеля 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			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			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		В1	С	А	Е	Са	Р	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 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	36	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак			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	131,74	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	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
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			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			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		В1	С	А	Е	Са	Р	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 белокачанной 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			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			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			55,94	43,25	213,42	1414,74	1,02	211,51	1403,83	12,44	161,56	795,60	283,58	12,98	

№ 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	Мс	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 18 среда														
Неделя: 4														
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	29,5	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			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	6053,53	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	18,3	1,56
Итого за Обед			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			61,53	55,18	203,75	1490,85	0,80	101,97	6555,38	7,13	417,37	887,93	184,30	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	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	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	104,35	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			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	Рассольник 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 курицы 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	18,3	1,56
Итого за Обед			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			58,43	53,49	214,06	1480,33	0,98	54,84	1462,10	10,73	336,97	900,02	308,88	13,61

№ 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							
День: 20 пятница																					
Неделя: 4																					
Завтрак																					
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 110/40	150	19,78	12,58	38,12	314,08	0,06	2,2	73,4	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	7,08	8,75	4,9	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	0,2	35	17	11	0,1								
Итого за Завтрак			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	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							
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	18,3	1,56							
Итого за Обед			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			51,96	49,88	203,10	1421,31	1,03	115,90	652,35	7,81	337,12	650,86	147,77	8,64							