

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ №12, г. Калининград


Е.В. Исраилова

«01» 03 2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»


Д.С. Белан

«03» 03 2024г.



Примерный рацион (20 дней) питания для учащихся МАОУ СОШ №12 г. Калининград

Сезон: Весна 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. Тумельяна М.: ДеЛти плюс, 2017

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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 1 понедельник																
Неделя: 1																
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		
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		
Итого за Завтрак		600	16,38	21,81	80,63	588,93	0,28	40,69	116,60	1,20	402,46	421,24	85,13	2,01		
Обед																
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	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	0,11	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 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	7,5	23,5	1,95		
Итого за Обед		920	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		1 520	50,97	55,05	220,01	1558,35	0,74	50,42	1651,20	9,02	497,21	848,51	207,05	8,32		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 2 вторник																		
Неделя: 1																		
Завтрак																		
21/М/ССЖ	Салат из соевых стручков	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		600	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																		
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				
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	7,5	23,5	1,95				
Итого за Обед		930	32,36	31,48	130,94	931,96	1,07	192,61	754,86	6,91	132,72	527,69	221,89	10,17				
Итого за день		1 530	57,64	49,63	209,78	1512,45	1,51	237,76	2772,16	12,75	213,77	891,43	343,35	15,33				

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 3 среда																		
Неделя: 1																		
Завтрак																		
213/М/ССЖ	Омлет с сыром, с горошком консервированным 170/30	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	104,05	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	Ряблело	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3				
Итого за Завтрак			610	32,68	18,58	103,32	647,11	0,41	38,91	231,11	2,01	273,06	494,31	142,17	8,90			
Обед																		
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	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 ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
Итого за Обед			920	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			1 530	70,02	44,03	223,05	1651,62	1,11	96,15	2505,14	9,69	458,16	1138,09	354,28	18,70			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
День: 4 четверг																			
Неделя: 1																			
Завтрак																			
50/М/ССЖ	Салат из свежкы 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					
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		640	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																			
21/М/ССЖ	Салат из солёных огурцов	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	39,19	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	395,06	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		890	35,94	27,68	116,29	856,57	0,47	56,14	1334,99	8,2	138,56	503,43	151,61	6,38					
Итого за День		1 530	62,54	49,82	205,40	1525,19	1,01	80,3	1494,76	13,12	272,13	832,68	230,11	11,59					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		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																		
47/М/ССЖ	Салат из квашенной капусты со свеклой	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	7,5	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				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		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 отварной моркови с сыром	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6		
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 курцией	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	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	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	660,02	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 7 вторник																		
Неделя: 2																		
Завтрак																		
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6				
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	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
Итого за Завтрак		640	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																		
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солёным огурцами и зелёным горошком	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	Рассолыник ленинградский на бульоне со 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	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				
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				
Итого за Обед		930	35,03	29,09	133,69	949,31	0,69	204,41	865,11	9,5	121,99	415,34	119,76	8				
Итого за День		1 570	61,21	49,03	213,24	1553,94	1,12	319,81	1907,62	17	237,1	757,21	233,07	13,65				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 8 среда																
Неделя: 2																
Завтрак																
211/М/ССЖ	Омлет с сыром, с кукурузой поджаренная, 170/30	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	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		

№ реци	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		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	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			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	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		
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	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		
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	7,5	23,5	1,95		
Итого за Обед			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			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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 10 пятница																
Неделя: 2																
Завтрак																
222/М/ССЖ	Запеканка Золотистая	200	28,66	14,98	33,90	516,20	0,09	0,89	114,59	0,64	251,25	347,69	38,24	1,12		
388/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
	Хлеб пшеничный	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																
21/М/ССЖ	Салат из солёных огурцов	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		
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	7,5	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		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		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 пшенной 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															
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	
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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 12 вторник																
Неделя: 3																
Завтрак																
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	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	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	7,5	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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 13 среда																
Неделя: 3																
Завтрак																
210/М/ССЖ	Омлет натуральный, с горошком консервированным, 170/30	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	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3		
Итого за Завтрак			730	30,81	23,27	79,64	657,56	0,39	27,3	411,36	2,45	353,82	558,16	111,83	9,84	
Обед																
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6		
96/М/ССЖ	Рассольник пенинградский 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		
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	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
Итого за Обед			920	35,74	29,60	120,16	899,74	0,65	75,21	579,78	9,27	232,14	612,15	188,36	10,25	
Итого за День			1 650	66,55	52,87	199,80	1557,3	1,04	102,51	991,14	11,72	585,96	1170,31	300,19	20,09	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 14 четверг																
Неделя: 3																
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		
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		
Итого за Завтрак			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	7,5	23,5	1,95		
Итого за Обед			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			59,33	52,52	221,28	1600,85	0,95	78,05	780,05	11,27	289,1	793,62	215,09	11,05		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 15 пятница																
Неделя: 3																
Завтрак																
222/М/С/СЖ	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/С/СЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
338/М	Дюглоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3		
Итого за Завтрак			610	30,46	22,62	84,01	673,01	0,21	45,93	180,05	1,69	273,29	380,17	68,3		
Обед																
47/М/С/СЖ	Салат из квашенной капусты	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/С/СЖ	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/С/СЖ	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		
125/М/С/СЖ	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/С/СЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91		
	Хлеб пшеничный	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	34,22	30,88	117,52	890,2	1,14	70,86	2438,64	6,3	125,43	571,07	182,74		
Итого за день			1 550	64,68	53,50	201,53	1563,21	1,35	116,79	2618,69	7,99	398,72	951,24	15,55		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 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 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																
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71		
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на 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 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	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	7,5	23,5	1,95		
Итого за Обед			33,72	28,52	126,05	893,47	0,47	64,69	590,44	8,43	150,76	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	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 17 вторник																
Неделя: 4																
Завтрак																
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		
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-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		
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	7,5	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		

№ реци	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 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	558,16	111,83	9,84				
Обед																		
21/М/ССЖ	Салат из солёных огурцов	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				
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 19 четверг																
Неделя: 4																
Завтрак																
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6		
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	Рассолыник 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		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День: 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	2,62	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	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3				
Итого за Завтрак			610	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																		
47/М/ССЖ	Салат из квашенной капусты со свеколой	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	302,75	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35				
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	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	7,5	23,5	1,95				
Итого за Обед			910	35,05	27,51	117,58	865,74	1,34	109,2	724,44	7,21	161,93	528,13	161,07	8,44			
Итого за день			1 520	66,80	49,93	208,79	1571,95	1,55	156,92	899,8	9	442,56	931,96	234,67	14,75			