

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ №12, г. Калининград

Е.В. Исраилова

03 2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»

Д.С. Белан

03 2024г.



Примерный рацион (20 дней) питания для учащихся

МАОУ СОШ №12 г. Калининград

Сезон: весна 2024 год.

Возрастная категория: 7-11 лет

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

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

Возрастная группа 7-11 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	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 маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,5	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19				
174/М/С/Ж	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,88	5,99	40,53	236,03	0,06	1,04	40,1	0,27	102,96	128,03	29,38	0,5				
379/М/С/Ж	Напиток кофейный на молоке, 200/1/1	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	0,06	38	10,0	0,2	35	17,0	11,0	0,1				
Итого за Завтрак		550	15,28	21,22	74,49	554,28	0,26	40,42	111,98	1,15	376,34	391,77	78,67	1,92				
Обед																		
62/К/С/Ж	Салат из отварной моркови с сыром	60	0,92	5,25	4,80	70,30	0,03	2,5	900,00	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36				
116/М/С/Ж	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	5,34	9,56	20,88	177,90	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36				
294/М/С/Ж	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/С/Ж	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				
349/М/С/Ж	Компот из изюма, 200/1/1	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
Итого за Обед		770	31,62	26,79	126,57	855,83	0,39	6,86	933,34	6,86	75,44	353,86	95,26	5,22				
Итого за день		1 320	46,90	48,01	201,06	1410,11	0,65	47,28	1045,32	8,01	451,78	745,63	173,93	7,14				

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (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: 2 вторник															
Неделя: 1															
Завтрак															
21/М/ССЖ	Салат из соевых огурцов	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	12,18	24,75	269,76	0,24	31,45	14	2,85	26,16	206,16	49,09	1,98	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак		510	20,85	17,77	66,15	508,50	0,36	37,35	1214,50	5,95	63,04	292,77	93,70	4,31	
Обед															
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,03	3,64	4,62	55,40	0,04	5,6	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	100	12,13	13,95	4,39	195,39	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
Итого за Обед		790	28,48	28,71	97,62	777,04	0,96	183,57	735,36	6,03	103,79	449,92	185,00	8,31	
Итого за День		1 300	49,33	46,48	163,77	1285,54	1,32	220,92	1949,86	11,98	166,83	742,69	278,70	12,62	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
День: 3 среда																				
Неделя: 1																				
Завтрак																				
213/М/ССЖ	Омлет с сыром, горошек консервированный 150/30	180	15,24	21,02	1,68	256,88	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	Дыблоко	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			580	23,42	24,97	58,09	0,34	33,17	180,60	1,68	239,81	404,84	118,93	7,84						
Обед																				
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	13	162	2,31	20,7	17,62	10,39	0,78						
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,11	5,75	19,67	235,90	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11	19,31	0,8						
232/М/ССЖ	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	90	10,43	9,39	20,31	207,52	0,12	0,53	33,0	2,21	78,14	247,34	53,25	0,88						
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			770	24,44	25,13	120,74	0,55	58,69	383,14	7,86	185,44	516,95	154,78	8,72						
Итого за День			1 350	47,86	50,10	178,83	0,89	91,86	563,74	9,54	425,25	921,79	273,71	16,56						

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 4 четверг															
Неделя: 1															
Завтрак															
50/М/ССЖ	Салат из свежкы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	0,01	5,36	26,98	1,42	99,91	68,08	14,88	0,84	
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	
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	40	3	0,4	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	1	
Итого за Завтрак			27,27	21,20	86,82	651,62	0,49	7,92	66,85	3,89	209,66	355,17	73,58	5,04	
Обед															
21/М/ССЖ	Салат из солёных огурцов	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 картошкой на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	29,60	167,80	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8	
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42	
342/М/ССЖ	Компот из ягод, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
Итого за Обед			29,29	25,43	117,87	794,33	0,37	39,99	2084,64	7,94	111,36	416,82	132,67	4,94	
Итого за день			1 300	56,56	46,63	204,69	1445,95	0,86	47,91	2151,49	11,83	321,02	771,99	206,25	9,98

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 5 пятница																		
Неделя: 1																		
Завтрак																		
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом 120/30	150	18,92	24,60	24,95	370,90	0,06	1,69	65,05	0,39	169,46	232,96	26,45	0,64				
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	40	3	0,4	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	1				
338/М	Яблоко	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		540	23,02	25,66	72,95	595,33	0,18	46,79	97,56	1,32	209,74	293,01	58,06	5,68				
Обед																		
47/М/ССЖ	Салат из квашенной капусты со свежкой	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37				
102/М/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	Тертеля 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				
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	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
Итого за Обед		800	27,91	24,49	103,03	748,91	0,85	70,26	606,53	5,53	119,86	419,68	134,64	7,96				
Итого за День		1 350	51,01	42,94	176,11	1310,33	1,03	117,05	749,09	6,95	332	715,69	192,75	13,67				

№ 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: 6 понедельник																		
Неделя: 2																		
Завтрак																		
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,5	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19				
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	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		550	17,19	23,09	70,09	561,12	0,39	40,42	111,98	1,41	390,70	455,55	71,02	2,84				
Обед																		
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	0,92	5,25	4,80	70,30	0,03	2,5	900,00	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36				
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				
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46	0,19	35,1	234,07	2,90	38,89	197,31	45,33	1,74				
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	3,6	0,6	25,2	120	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34				
Итого за Обед		770	28,04	24,91	101,16	736,24	0,48	54,35	1306,65	8,17	117,59	416,28	128,74	6,32				
Итого за день		1 320	45,23	48,00	171,25	1297,36	0,87	94,77	1418,63	9,58	508,29	871,83	199,76	9,16				

№ 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	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		
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		
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	155	3,54	14,56	37,07	199,55	0,04		22,50	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
Итого за Завтрак			550	22,47	22,01	85,84	0,22	3,40	32,94	1,66	38,95	268,91	67,98	3,45		
Обед																
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78		
96/М/ССЖ	Рассольник 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 из говядины и мяса птицы с соусом сметанным, 90/20	110	14,97	8,12	13,82	187,3	0,28	4,76	205,6	1,29	24,0	159,0	29,76	1,86		
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		
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			800	30,08	24,14	118,27	0,60	190,61	682,82	7,85	99,46	361,80	100,56	6,87		
Итого за день			1 350	52,55	46,15	204,11	0,82	194,01	715,76	9,51	138,41	630,71	168,54	10,32		

№ 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	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 подгарнировка 150/30	180	15,21	15,28	3,04	211,31	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	70	6	0,7	36	175	0,12			0,91	16,1	60,9	23,1	1		
338/М	Ряблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3		
Итого за Завтрак			600	24,99	19,43	69,85	560,86	0,30	16,89	305,72	1,96	353,50	453,15	87,64	8,12	
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		
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	200	16,89	12,18	31,11	301,51	0,41	55,71	14	2,85	26,16	206,16	49,09	1,98		
	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			740	29,53	24,93	98,08	741,11	0,63	96,36	273,44	6,93	202,63	427,63	123,15	8,58	
Итого за день			1 340	54,52	44,36	167,93	1301,97	0,93	113,25	579,16	8,89	556,13	880,78	210,79	16,70	

№ 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: 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	9,60	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	30	2	0,3	16	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	1						
Итого за Завтрак			550	24,75	19,60	83,16	610,65	0,60	11,85	294,21	4,17	122,13	300,78	70,06	4,60					
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						
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	15,66	9,54	13,13	201,11	0,11	0,20	31,95	1,88	32,36	159,35	26,74	1,53						
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49						
342/М/ССЖ	Компот из ягод, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13						
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56						
Итого за Обед			775	32,40	23,75	109,12	781,04	0,55	14,90	461,89	7,15	89,82	485,71	194,50	8,30					
Итого за день			1 325	57,15	43,35	192,28	1391,69	1,15	26,75	756,10	11,32	211,95	786,49	264,56	12,90					

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
День: 10 пятница																				
Неделя: 2																				
Завтрак																				
222/М/С/СЖ	Запеканка творожная Золотистая	150	16,63	15,83	52,03	417,42	0,07	0,7	89,7	0,50	189,4	261,65	28,95	0,88						
388/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	40	3	0,4	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	1						
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		540	20,73	16,89	100,03	641,85	0,19	45,80	122,21	1,43	229,68	321,70	60,56	5,92						
Обед																				
21/М/С/СЖ	Салат из соевых огурцов	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43						
83/К/С/СЖ	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16	0,09	15,8	204,9	1,04	13,34	46,74	21,14	0,8						
260/М/С/СЖ	Гуляш мясной	90	13,25	5,39	3,6	116,26	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/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	0,5	21,0	100	0,09			0,70	14,5	75	23,5	1,95						
Итого за Обед		790	34,53	28,72	115,84	847,40	0,39	25,53	1406,89	6,57	70,40	338,10	104,30	6,28						
Итого за День		1 330	55,26	45,61	215,87	1489,25	0,58	71,33	1529,10	8,00	300,08	659,80	164,86	12,20						

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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 маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,5	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19						
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	6,32	6,06	37,55	230,1	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			550	16,72	21,29	71,51	548,31	0,34	40,42	111,98	1,62	387,83	437,13	82,27	3,25					
Обед																				
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,03	3,64	4,62	55,40	0,04	5,6	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37						
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						
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83	129,85	0,08		22,4	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85						
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						
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	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56						
Итого за Обед			780	32,67	24,68	120,50	775,95	0,57	15,12	529,08	4,17	93,72	387,00	104,19	6,49					
Итого за День			1 330	49,39	45,97	192,01	1324,26	0,91	55,54	641,06	5,79	481,55	824,13	186,46	9,74					

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		2				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	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	13	162	2,31	20,7	17,62	10,39	0,78			
291/М/ССЖ	Плов из птицы	200	19,59	13,49	38,63	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 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			
	Хлеб пшеничный	40		3	0,4	21	100	0,07		0,65	11,5	43,5	16,5	1			
Итого за Завтрак		500	23,74	19,05	75,02	566,49	0,22	18,30	814,42	5,95	64,09	309,00	85,55	4,10			
Обед																	
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	0,04	5,57	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37			
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86			
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	90	12,13	13,95	4,39	195,39	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92			
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49			
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51			
	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,3	15,6	75	0,05		0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,4	0,4	16,8	80	0,07		0,56	11,6	60	18,8	1,56			
Итого за Обед		780	28,43	27,39	98,85	769,6	0,96	183,57	735,36	6,03	103,79	449,92	185	8,31			
Итого за День		1 280	52,26	46,37	173,68	1334,63	1,2	192,17	2588,04	11,98	162,14	765,93	279,73	11,86			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2				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 150/30	180	14,61	15,3	3,86	211,93	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1				
	Хлеб пшеничный	70	6	0,7	36	175	0,12			0,91	16,1	60,9	23,1	1				
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			600	24,39	19,45	70,67	561,48	0,31	17,02	315,22	2,01	289,48	436,45	87,45	8,29			
Обед																		
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	0,92	5,25	4,80	70,30	0,03	2,5	900,00	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36				
96/М/ССЖ	Рассолыник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	24,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74				
232/М/ССЖ	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	90	10,43	9,39	20,31	207,52	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			770	24,10	25,19	126,23	790,45	0,55	48,45	1121,86	7,36	145,79	540,59	170,76	8,32			
Итого за День			1 370	48,49	44,64	196,90	1351,93	0,86	65,47	1437,08	9,37	435,27	977,04	258,21	16,61			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (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: 14 четверг															
Неделя: 3															
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	
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	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	30	2	0,3	16	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	1	
Итого за Завтрак		550	24,67	19,54	84,60	617,10	0,51	11,36	281,15	4,20	122,75	312,61	71,53	4,65	
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	186,01	0,08	2,29	32,94	1,49	34,56	146,25	18,64	0,78	
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	155	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	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		785	27,05	26,32	102,53	754,63	0,35	28,78	412,09	5,62	108,75	389,86	108,88	4,76	
Итого за День		1 335	51,72	45,86	187,13	1371,73	0,86	40,14	693,24	9,82	231,50	702,47	180,41	9,41	

№ 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/ССЖ	Запеканка творожная Золотистая	150	16,63	15,83	52,03	417,42	0,07	0,7	89,7	0,50	189,4	261,65	28,95	0,88	
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	40	3	0,4	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	1	
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			540	20,73	16,89	100,03	641,85	0,19	45,80	122,21	1,43	229,68	321,70	60,56	5,92
Обед															
47/М/ССЖ	Салат из квашенной капусты	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43	
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 175/25	200	8,02	5,58	12,60	133,02	0,30	16,30	149,84	1,03	18,11	115,87	28,15	1,7	
278/М/ССЖ	Тертеля с 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	
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	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
Итого за Обед			800	29,21	27,21	101,35	772,37	0,97	58,26	1593,41	6,10	103,71	479,37	146,56	8,13
Итого за День			1 340	49,94	44,10	201,38	1414,22	1,16	104,06	1715,62	7,53	333,39	801,07	207,12	14,05

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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 маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,5	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19		
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	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		550	17,19	23,09	70,09	561,12	0,39	40,42	111,98	1,41	390,70	455,55	71,02	2,84		
Обед																
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	13	162	2,31	20,7	17,62	10,39	0,78		
88/М/ССЖ	Ши 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		
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,48	0,07	2,7	9,94	2,32	11,09	127,44	16,75	0,72		
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82		
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		780	28,87	27,08	107,71	786,59	0,39	47,04	427,54	7,97	119,26	349,18	92,76	5,76		
Итого за День		1 330	46,06	50,17	177,80	1347,71	0,78	87,46	539,52	9,38	509,96	804,73	163,78	8,60		

№ 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				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	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						
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			26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1						
Итого за Завтрак		540	26,73	21,33	86,67	619,30	0,22	10,96	679,66	5,06	143,26	359,46	90,04	4,16						
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			15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6						
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56						
Итого за Обед		790	31,10	23,53	128,46	824,53	0,79	183,81	549,71	6,95	91,37	483,53	196,87	9,29						
Итого за День		1 330	57,83	44,86	215,13	1443,83	1,01	194,77	1229,37	12,01	234,63	842,99	286,91	13,45						

№ 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: 18 среда																
Неделя: 4																
Завтрак																
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с кукурузой, 150/30	180	13,60	16,5	5,20	224,07	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
338/М	Дыблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3		
Итого за Завтрак			580	21,78	20,46	61,61	523,62	0,27	17,02	315,22	1,75	284,88	419,05	80,85	7,89	
Обед																
21/М/ССЖ	Салат из солёных огурцов	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86		
245/К/ССЖ	Бефстроганов из отварного мяса	90	15,34	7,91	14	189,64	0,27	29,26	6053,59	0,96	31,6	278,29	31,5	5,53		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед			780	28,74	24,86	102,35	756,17	0,67	79,41	7451,69	6,67	159,52	556,08	144,93	13,08	
Итого за день			1 360	50,52	45,32	163,96	1279,79	0,94	96,43	7766,91	8,42	444,40	975,13	225,78	20,97	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
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 110/40	150	19,78	19,77	28,23	314,08	0,06	2,2	73,4	0,48	174,7	245,70	29,11	0,79	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3	
Итого за Завтрак			550	24,68	20,93	81,43	563,51	0,19	47,25	105,91	1,54	217,27	314,45	64,02	6,03
Обед															
47/М/ССЖ	Салат из квашенной капусты со свеколой	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	
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	200	17,82	12,63	29,60	308,32	0,86	36,98	246	1,74	39,25	252,84	61,19	2,33	
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	25,2	120	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34	
Итого за Обед			770	29,15	23,99	102,34	748,35	1,13	79,52	621,55	6,48	125,64	446,32	134,63	7,35
Итого за День			1 320	53,83	44,92	183,77	1311,86	1,32	126,77	727,46	8,02	342,91	760,77	198,65	13,38