

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ п. Переславское  
С.В. Сухачева

«31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «УРА»  
С.В. Томащев

«09» сентября 2023 г.



Примерное 20-ти дневное меню основного

(организованного питания) учащихся МАОУ СОШ п. Переславское

Возрастная 7-11 лет  
Группа

Сезон осенне-зимний

№ 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		
/Дни: понедельник																
Неделя: 1																
<b>Завтрак</b>																
3/ТТК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,10	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50		
174/М/	Каши вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,88	5,99	40,53	236,03	0,06	1,04	40,10	0,27	102,96	128,03	29,38	0,50		
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13		
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
<b>Итого за Завтрак</b>		550	14,42	17,03	78,78	530,07	0,26	40,44	131,10	1,15	397,70	331,03	63,88	1,23		
<b>Обед</b>																
59/М	Салат из моркови с кукрузой	60	0,92	5,25	4,80	70,30	0,03	2,51	900,00	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36		
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,50	5,87	1,90	4,96	32,80	12,12	0,36		
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом 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		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,17	6,46	19,19	148,63	0,14	39,85	703,69	2,96	44,13	89,49	42,11	1,41		
352/М/ССЖ	Кисель яблочный	200	0,30	0,10	28,20	117,00	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		770	25,73	27,51	105,96	780,64	0,61	50,37	1609,56	9,28	123,76	396,59	136,27	5,86		
<b>Итого за день</b>		1 345	40,15	44,54	184,74	1310,71	0,87	90,81	1740,66	10,43	521,46	727,62	200,15	7,09		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭД (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День: вторник</b>																
<b>Неделя: 1</b>																
<b>Завтрак</b>																
306	Поджаренная из отварного горошка и кукурузы	60	3,12	1,65	5,00	47,50		8,20	8,40		19,90	80,94	24,72			
171	Рисовая каша рассыпчатая с маслом	150	5,70	11,10	33,50	258,00	0,23	0,86	0,05	0,25	85,86	140,87	44,90	1,19		
297/330	Фрикадельки из мяса в белом соусе	70	13,10	14,90	14,90	246,00	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47		
Щ	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		
<b>Итого за Завтрак</b>		500	23,62	27,85	78,30	660,50	0,51	12,61	8,51	3,02	184,26	339,21	97,92	3,24		
<b>Обед</b>																
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	10,80	29,06	13,48	0,37		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200	200	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	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		
345/М/ССЖ	Компот из смеси ягод	200	0,30	0,10	28,20	117,00	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		760	27,39	27,17	102,44	769,27	0,94	26,27	604,64	5,41	113,72	450,50	190,84	7,69		
<b>Итого за день</b>		1 260	51,01	55,02	180,74	1429,77	1,45	38,88	613,15	8,43	297,98	789,71	288,76	10,93		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦП (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День: среда</b>																		
<b>Неделя: 1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03				
174/М	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с сахаром	200	5,50	2,80	29,90	218,00	0,20	0,70	0,00	0,40	123,50	181,10	27,80	0,70				
209/М/С/Ж	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	63,00	0,01	0,14	0,05	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00				
382/М/С/Ж	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
338/М	Фрукт (по возможности яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
<b>Итого за Завтрак</b>		570	26,47	20,12	72,55	583,16	0,36	39,17	231,60	1,84	252,41	425,84	127,38	8,17				
<b>Обед</b>																		
56/М/С/Ж	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78				
103/М/С/Ж	Суп карповый с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,20	161,80	1,99	13,26	51,11	19,31	0,80				
234/326/М/	Биточки рыбные в соусе молочным	100	8,32	10,44	15,48	122,41	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90				
128/М/С/Ж	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30				
	Соус фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
<b>Итого за Обед</b>		770	21,53	26,08	107,01	689,05	0,56	58,71	350,18	6,12	136,45	371,49	120,18	8,36				
<b>Итого за день</b>		1 340	48,00	46,20	179,56	1272,21	0,92	97,88	581,78	7,96	388,86	797,33	247,56	16,53				

№ 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						
Дата:	четверг																			
Неделя:	1																			
<b>Завтрак</b>																				
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,90	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53						
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (гulai) в соусе томатном	90	10,20	28,70	2,56	305,00	1,00		0,02	0,60	19,80	126,00	22,60	1,50						
309/М/ССЖ	Макаронь отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82						
377/М/ССЖ	Чай с лимоном, 200/10	200	0,10	0,00	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Хлеб</b>	<b>520</b>	<b>18,09</b>	<b>36,29</b>	<b>65,34</b>	<b>658,23</b>	<b>1,14</b>	<b>15,73</b>	<b>86,36</b>	<b>3,34</b>	<b>64,33</b>	<b>211,69</b>	<b>50,82</b>	<b>3,43</b>						
<b>Обед</b>																				
67/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	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	Ци из свежей капусты с картошкой на курином бульоне 200	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80						
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42						
350/М/ССЖ	Кисель ягодный	200	0,30	0,10	28,20	117,00	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56						
<b>Итого за Обед</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>720</b>	<b>28,90</b>	<b>23,46</b>	<b>108,68</b>	<b>761,24</b>	<b>0,35</b>	<b>43,74</b>	<b>1069,61</b>	<b>6,85</b>	<b>122,12</b>	<b>412,08</b>	<b>127,55</b>	<b>4,85</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1 240</b>	<b>46,99</b>	<b>59,75</b>	<b>174,02</b>	<b>1419,47</b>	<b>1,49</b>	<b>59,47</b>	<b>1155,97</b>	<b>10,19</b>	<b>186,45</b>	<b>623,77</b>	<b>178,37</b>	<b>8,28</b>						

№ п/п	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	пятица	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Неделя 1</b>																
<b>Завтрак</b>																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10										
4/М	Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	50	6,10	12,20	9,70	174,00	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22		
39/8/27/М	Блинчики с джемом с молочным соусом 140/20	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30		
37/6/М/С/С/Ж	Чай с шиповником 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
33/8/М	Фрукт (по возможности апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
<b>Итого за Завтрак</b>		520	12,58	31,41	101,63	746,53	2,87	45,70	79,33	0,87	69,87	176,32	55,14	5,79		
<b>Обед</b>																
45/М/С/С/Ж	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,83	26,84	20,69	11,55	0,37		
10/2/М/С/С/Ж	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,20	9,20	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61		
27/9/М/С/С/Ж	Тфтели из говядины и свинины с соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,20	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31		
125/М/С/С/Ж	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40		
34/2/М/С/С/Ж	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		780	26,31	24,29	91,93	695,91	0,80	70,26	606,53	5,27	115,26	402,28	128,04	7,38		
<b>Итого за день</b>		1 300	38,89	55,70	193,56	1442,44	3,67	115,96	685,86	6,14	185,13	578,60	183,18	13,17		

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>День: понедельник</b>																
<b>Неделя: 2</b>																
<b>Завтрак</b>																
3/ТТК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,10	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50		
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	0,19	1,04	40,10	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	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13		
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
<b>Итого за Завтрак</b>		550	16,33	18,90	74,38	536,91	0,39	40,44	131,10	1,41	412,06	394,81	56,23	2,15		
<b>Обед</b>																
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,33	22,87	0,43		
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне 200	200	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,60		
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46	0,19	35,05	234,07	2,90	38,89	197,31	45,33	1,74		
342/М/ССЖ	Компот из плодов, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,60	0,60	25,20	120,00	0,11			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34		
<b>Итого за Обед</b>		740	26,30	24,52	89,40	678,89	0,44	54,84	1606,65	7,97	116,74	400,98	126,19	5,81		
<b>Итого за день</b>		1 290	42,63	43,42	163,78	1215,80	0,83	95,28	1737,75	9,38	528,80	795,79	182,42	7,96		

№ 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		
<b>День: вторник</b>																
<b>Неделя: 2</b>																
<b>Завтрак</b>																
71М/ССЖ	Омлет свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2			51,0	90,0	42,0	1,5		
321И/И/	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6		
256М/ССЖ	Мясо тушеное с овощами	90	13,1	14,9	14,9	246,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
377М/ССЖ	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4		
<b>Итого за завтрак</b>		520	23,6	21,2	79,1	603,0	1,4	4,8	0,0	1,6	126,6	441,0	202,0	8,1		
<b>Обед</b>																
56М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78		
96М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне крупном	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		
267М/ССЖ	Пинцель из мяса птицы с соусом томатным, 90/20	110	14,97	8,12	13,82	187,34	0,28	4,76	205,60	1,29	24,04	159,01	29,76	1,86		
128М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30		
350М/ССЖ	Кисель яблочный	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		780	26,81	23,60	106,17	761,98	0,67	88,87	556,20	6,69	133,49	416,98	128,53	6,63		
<b>Итого за день</b>		1 300	50,44	44,83	185,28	1364,98	2,06	93,68	556,20	8,32	260,11	857,96	330,57	14,70		



№ 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: среда																		
Неделя: 2																		
<b>Завтрак</b>																		
71/М/ССЖ	Свежий помидор	60	0,60	0,20	4,60	36,00	0,04	21,00	0,04		17,20	30,20	24,00	1,00				
204/М/	Макаронны с сыром	200	7,40	6,02	35,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90				
427/М/ССЖ	Булочка "Октябренок"	50	9,00	2,30	33,90	193,00	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
<b>Итого за Завтрак</b>		530	18,86	8,75	94,72	548,39	0,46	23,98	0,54	3,93	157,98	241,08	101,10	4,11				
<b>Обед</b>																		
53/М/ССЖ	Салат из свежих с горошком	60	1,20	3,10	5,50	55,00	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98				
88/М/ССЖ	Пи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80				
255/332 М	Печень по-Строгановски в белом соусе с луком	120	18,72	13,56	4,20	222,00	1,99	6,73	2,93	3,70	22,18	315,01	23,50	16,99				
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
<b>Итого за Обед</b>		740	32,02	29,65	91,31	774,77	2,42	77,97	273,76	7,60	134,89	582,48	128,63	24,75				
<b>Итого за день</b>		1 370	50,88	38,40	186,03	1323,16	2,88	101,95	274,30	11,53	292,87	823,56	229,73	28,86				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>День: четверг</b>																				
<b>Неделя: 2</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
29/М/С/СЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) с растительным маслом	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						
256/М/С/СЖ	Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	70	5,60	15,60	0,30	164,00	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90						
309/М/С/СЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82						
376/М/С/СЖ	Чай с сахаром (шиповник по возможности), 200/1	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
	<b>Итого за Завтрак</b>	540	14,09	23,27	63,46	522,32	0,32	37,15	232,50	2,84	58,65	183,82	44,04	3,46						
<b>Обед</b>																				
59/М/С/СЖ	Салат из моркови с яблоками	60	0,82	0,14	6,56	30,70	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50						
116/М/С/СЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,50		1,90	4,96	32,80	12,12	0,36						
295/М/С/СЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	15,66	9,54	13,13	201,11	0,11	0,20		1,88	32,36	159,35	26,74	1,53						
171/М/С/СЖ	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/С/СЖ	Компот из вишни, 200/1	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56						
	<b>Итого за Обед</b>	765	30,55	19,05	102,69	705,03	0,35	9,20	41,99	15,15	92,19	470,83	200,54	7,79						
	<b>Итого за день</b>	1305	44,64	42,32	166,15	1227,35	0,87	46,35	274,49	17,99	150,84	654,65	244,58	11,25						

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Пятница	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Неделя: 2</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,07	0,70	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03							
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 110/40	150	21,63	11,51	24,92	293,98	0,07	0,70	89,70	0,50	189,40	261,65	28,95	0,88							
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,50	0,05	65,25	53,24	11,40	0,90							
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80								
338/М	Фрукт (по возможности яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30							
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,81	19,82	73,05	584,51	0,19	45,80	167,21	1,53	232,08	324,70	60,61	5,95							
<b>Обед</b>																					
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37							
150/К/ССЖ	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16	0,09	15,83	204,89	1,04	13,34	46,74	21,14	0,82							
260/М/ССЖ	Гуляш из мяса (свина или говядина)	90	13,25	5,39	3,60	116,26	0,09	2,70		1,79	9,33	143,83	19,99	1,37							
171/М/ССЖ	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	5,70	11,10	33,50	238,00	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56							
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91							
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95							
<b>Итого за Обед</b>		770	32,05	29,11	97,44	783,01	0,64	44,63	408,33	6,33	90,16	511,99	222,21	10,20							
<b>Итого за день</b>		1 270	57,86	48,93	170,49	1367,52	0,83	90,43	575,54	7,86	322,24	836,69	282,82	16,15							

№ ред.	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	День: понедельник	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Неделя: 3</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
3/ТТК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,8	157,00	0,1	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50				
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,32	6,06	37,55	230,6	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	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
<b>Итого за завтрак</b>		550	15,86	17,10	75,80	524,64	0,34	40,44	131,10	1,62	409,19	376,39	67,48	2,56				
<b>Обед</b>																		
56/М	Салат овощной с яблоками (свежа, морковь, капуста б/к, яблоки) с соком лимона	60	1,10	4,64	4,83	65,39	0,06	5,15	0,00	1,14	21,25	31,21	13,79	0,98				
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,50	15,25	120,52	0,14	9,20	161,20	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45				
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83	129,85	0,08		22,38	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85				
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 смеси ягод	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
<b>Итого за Обед</b>		760	30,04	19,05	103,79	702,18	0,61	14,70	194,52	4,61	110,25	523,13	196,32	9,03				
<b>Итого за день</b>		1 310	45,90	36,15	179,59	1226,82	0,95	55,14	325,62	6,23	519,44	899,52	263,80	11,59				

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦД (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Неделя 3</b>																		
<b>День: вторник</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,33	22,87	0,43				
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
<b>Итого за Завтрак</b>		500	23,83	18,98	74,83	565,03	0,24	8,60	1852,68	5,95	58,35	316,01	94,73	3,55				
<b>Обед</b>																		
21/М/ССЖ	Салат из соевых отрубов с луком	60	0,98	2,32	5,85	47,96	0,04	5,57	321,78	0,97	10,80	29,06	13,48	0,37				
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200	200	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86				
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	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				
309/М/ССЖ	Макаронный отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82				
350/М/ССЖ	Кисель яблочный	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
<b>Итого за Обед</b>		760	26,26	28,28	103,84	795,54	0,81	53,57	617,10	5,83	110,48	339,37	90,07	4,92				
<b>Итого за день</b>		1 280	50,09	47,26	178,67	1360,57	1,05	62,17	2469,78	11,78	168,83	655,38	184,80	8,47				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Днев. среда	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Неделя 3																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10				45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03	
398/327М	Блинчики с джемом и соусом молочным 140/20	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	23,10	1,30	
387/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,60	0,70	36,40	175,00	0,12			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Завтрак		520	15,36	22,70	131,54	797,65	3,01	16,77	73,72	1,51	185,35	264,80	89,35	7,03		
Обед																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78		
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		
228/М/ССЖ	Рыба, припущенная в молоке	90	16,26	8,05	6,13	162,70	0,12	0,53	32,64	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	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		760	28,06	23,47	87,58	677,03	0,50	57,64	383,24	7,49	177,32	500,11	150,22	5,61		
Итого за день		1 280	43,42	46,17	219,12	1474,68	3,51	74,41	456,96	9,00	362,67	764,91	239,57	12,64		

№ 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	Мг	Fe				
1	День: четверг	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Неделя: 3																		
<b>Завтрак</b>																		
45/М/С/СЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37				
271/М/С/СЖ	Котлеты домашние с соусом 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				
309/М/С/СЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82				
376/М/С/СЖ	Чай с сахаром 200/	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	<b>Итого за Завтрак</b>	540	22,39	18,15	72,82	548,90	0,43	26,81	230,31	4,02	74,82	246,92	57,49	3,99				
<b>Обед</b>																		
29/М/С/СЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) с растительным маслом	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/С/СЖ	Суп из овощей на курином бульоне 200	200	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,60				
245/М/С/СЖ	Бефстроганов из крупного 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/С/СЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,50	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
	<b>Итого за Обед</b>	770	27,05	26,32	102,53	754,63	0,35	28,78	412,09	5,62	108,75	389,86	108,88	4,76				
	<b>Итого за день</b>	1 330	51,63	45,81	182,44	1352,16	0,83	53,44	653,40	9,81	243,04	688,94	175,83	9,13				

№ 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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Неделя: 3																
<b>Завтрак</b>																
20М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,90	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53		
204М/	Макаронны с сыром	200	7,40	6,02	35,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90		
434М/ССЖ	Булочка "Молочная"	1/50	4,60	1,00	23,50	121,00	0,00			0,30	30,20	14,40	18,30	0,70		
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/1	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	<b>Итого за Завтрак</b>	540	22,90	15,91	66,87	506,66	0,35	55,85	777,48	6,99	105,76	310,43	98,34	5,16		
<b>Обед</b>																
62М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,33	22,87	0,43		
104М/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	1,72		
279М/ССЖ	Терегги из говядины со свинойной с соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,20	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31		
125М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40		
342М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
	<b>Итого за Обед</b>	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		
	<b>Итого за день</b>	1 350	54,10	46,52	173,08	1343,00	1,16	104,01	1751,61	7,54	328,50	790,30	204,87	13,94		



№ 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	понедельник	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Неделя: 4</b>																
<b>Завтрак</b>																
3/ТТК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,10	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50		
173/М/С/СЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	0,19	1,04	40,10	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42		
379/М/С/СЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13		
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
<b>Итого за Завтрак</b>		575	23,35	17,58	80,35	576,79	0,39	40,42	111,98	1,41	390,70	455,55	71,02	2,84		
<b>Обед</b>																
56/М/С/СЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78		
88/М/С/СЖ	Щи из свежей капусты с картошкой на куринном бульоне 200	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80		
260/М/С/СЖ	Гуляш из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,48	0,07	2,70	9,94	2,32	11,09	127,44	16,75	0,72		
309/М/С/СЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82		
350/М/С/СЖ	Кисель из плодов	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		770	28,87	27,08	107,71	786,59	0,39	47,04	427,54	7,97	119,26	349,18	92,76	5,76		
<b>Итого за день</b>		1355	52,22	44,66	188,06	1363,38	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)						
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Неделя 4</b>															
<b>Завтрак</b>															
44/М/СЖ	Салат из овощей с сухобруктами	60	1,54	4,73	17,34	118,08	0,05	12,82			6,29	18,68	21,23	11,31	0,35
289/М/СЖ	Рагу из свинины с овощами	180	13,30	34,35	19,70	432,00	0,66	7,50	0,03		4,50	26,50	76,93	49,20	2,78
	Пряник	50	4,60	1,00	23,50	121,00	0,00				0,30	30,20	14,40	18,30	0,70
377/М/СЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/1	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50		0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07				0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,90</b>	<b>15,91</b>	<b>66,87</b>	<b>506,66</b>	<b>0,35</b>	<b>55,85</b>	<b>777,48</b>	<b>6,99</b>	<b>105,76</b>	<b>310,43</b>	<b>98,34</b>	<b>5,16</b>	
<b>Обед</b>															
66/М/СЖ	Салат морковный с изюмом	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,80	241,28		1,86	15,30	34,22	16,13	0,65
103/М/СЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,20	161,80		1,99	13,26	51,11	19,31	0,80
271/М/СЖ	Котлеты домашние с соусом 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/СЖ	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/СЖ	Компот из плодов, 200/1	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160,00	130,72		0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07				0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>31,10</b>	<b>23,53</b>	<b>118,73</b>	<b>824,53</b>	<b>0,79</b>	<b>183,81</b>	<b>549,71</b>	<b>6,95</b>	<b>91,37</b>	<b>483,53</b>	<b>196,87</b>	<b>9,29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 310</b>	<b>54,00</b>	<b>39,44</b>	<b>185,60</b>	<b>1331,19</b>	<b>1,14</b>	<b>239,66</b>	<b>1327,19</b>	<b>13,94</b>	<b>197,13</b>	<b>793,96</b>	<b>295,21</b>	<b>14,45</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭД (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	День: среда	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Неделя: 4																		
<b>Завтрак</b>																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,20	0,70	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03				
182/М	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с сахаром	200	5,50	2,80	29,90	218,00	0,20	0,70	0,00	0,40	123,50	181,10	27,80	0,70				
	Печенье	20	1,63	0,80	15,42	75,60	0,01	0,14	0,05	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00				
382/М/С/Ж	Какао на молоке, 200/1/1	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02	15,00	7,50	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
338/М	Йогурт	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	39,17	231,60	1,84	252,41	425,84	127,38	8,17				
<b>Итого за завтрак</b>																		
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,04	3,15	5,86	56,35	0,05	7,80	6,57	1,39	9,87	28,41	11,22	0,45				
82/М/С/Ж	Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне 200	200	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86				
261/333/М/	Печень тушеная в белом соусе с морковью и луком	100	12,81	9,10	4,50	166,00	0,34	25,45	2,34	2,62	27,53	250,13	18,85	13,61				
304/М/С/Ж	Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	210,00	0,05			0,28	1,37	60,95	16,33	0,53				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
	<b>Итого за Обед</b>	770	28,76	25,45	99,43	750,16	0,64	95,80	693,35	8,38	155,42	539,87	140,26	13,21				
	<b>Итого за день</b>	1 410	53,63	44,96	171,60	1320,04	0,97	118,82	725,67	10,45	455,10	994,32	236,11	21,80				

№ 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: четверг																		
Неделя: 4																		
<b>Завтрак</b>																		
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43				
269/М/ССЖ	Выпечки из мяса с соусом 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				
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				
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 йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,28</b>	<b>19,50</b>	<b>79,26</b>	<b>600,46</b>	<b>0,74</b>	<b>6,05</b>	<b>1240,47</b>	<b>4,52</b>	<b>125,51</b>	<b>418,92</b>	<b>176,01</b>	<b>7,25</b>				
<b>Обед</b>																		
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,20	3,10	5,50	55,00	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98				
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				
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42				
350/М/ССЖ	Кисель яблочный	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>28,81</b>	<b>25,18</b>	<b>101,11</b>	<b>749,05</b>	<b>0,52</b>	<b>55,83</b>	<b>204,12</b>	<b>8,57</b>	<b>142,07</b>	<b>431,03</b>	<b>128,56</b>	<b>6,48</b>				
	<b>Итого за День</b>	<b>1 350</b>	<b>55,09</b>	<b>44,68</b>	<b>180,37</b>	<b>1349,51</b>	<b>1,26</b>	<b>61,88</b>	<b>1444,59</b>	<b>13,09</b>	<b>267,58</b>	<b>849,95</b>	<b>304,57</b>	<b>13,73</b>				

№ рец	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>День: пятница</b>																			
<b>Неделя: 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03					
288/4/М	Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	50	6,10	12,20	9,70	174,00	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22					
398/327/М	Блинчики с джемом и молочным соусом 140/20	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30					
376/М/СЖ	Чай с шиповником 200/1	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94					
338/М	Фрукт (по возможности апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
	<b>Итого за Завтрак</b>	520	12,58	31,41	101,63	746,53	2,87	45,70	79,33	0,87	69,87	176,32	55,14	5,79					
45/М/СЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37					
99/М/СЖ	Суп из овощей на курином бульоне 200	200	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,60					
259/М/СЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	17,82	12,63	29,60	308,32	0,86	36,98	246,43	1,74	39,25	252,84	61,19	2,33					
342/М/СЖ	Компот из свежих яблок 200/1	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91					
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,60	0,60	25,20	120,00	0,11			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34					
	<b>Итого за Обед</b>	760	29,15	23,99	102,34	748,35	1,13	79,52	621,55	6,48	125,64	446,32	134,63	7,35					
	<b>Итого за день</b>	1 320	53,11	42,88	178,70	1 330,69	1,31	126,77	772,46	7,99	343,01	755,07	195,40	13,21					