

СОГЛАСОВАНО

Но Директора МАОУ СОШ

п. Переславское

Т.Г.Кулакова



«30» августа 2024 г.



Примерное 20-ти дневное меню основного

(организованного питания) учащихся МАОУ СОШ п. Переславское

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «УРА»

С.В.Томашов

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

«731»

defender

2024 г.



Восприятие
7-11 лет
и пьют

CEPHALOPHYLLUM

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Курс: 1																
Исследования: 1																
Завтрак																
3/1ТК	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	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,88	5,99	40,53	226,03	0,06	1,04	40,10	0,27	102,96	128,03	29,58	0,50		
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/1	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		
Итого за Завтрак		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		
Обед																
59/М	Салат из моркови с кукурузой	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		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	Рату 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	Кнесьль 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 подпорованный	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		770	25,73	27,51	105,96	780,64	0,61	30,37	1609,56	9,28	123,76	396,59	136,27	5,86		
Итого за день		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		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (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		
Дневной рацион																
Несезон: 1																
Завтрак																
306	Полгардиновка из отварного горошка и кускурузы	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	140.57	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		
ПР	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		
Итого за Завтрак		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		
Обед																
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кускурузой 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		
236/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	0.22		
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		
Итого за Обед		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		
Итого за день		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)			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	
Легенда																
Несущий: 1																
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	
174/М	Капша вяжкая молочная из яичной 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/ССЖ	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/ССЖ	Каша 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	
Итого за Завтрак		570	26,47	20,12	72,35	583,16	0,36	39,17	231,60	1,84		252,41	425,84	127,38	8,17	
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	
103/М/ССЖ	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	
234/326/М/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/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	
	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	
Итого за Обед		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	
Итого за день		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		
Итого за день																
Итого за завтрак																
Обед																
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 картофелем 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	0,22		
	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 ржанно-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,36		
Итого за Обед		720	28,90	23,46	108,68	761,24	0,35	43,74	1069,61	6,85	122,12	412,08	127,55	4,83		
Итого за день		1 240	46,99	59,75	174,02	1419,47	1,49	59,47	1155,97	10,19	186,45	623,77	178,37	8,28		

№ рек.	Примем 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Личн. питание																			
Итого за день																			
Завтрак																			
1/4/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03					
4/М	Вутерброд 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					
3/9/327/М	Ванилины 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					
376/М/ССЖ	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					
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					
Итого за Завтрак		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					
Обед																			
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					
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовым (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					
279/М/ССЖ	Тертленг 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/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					
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 подорожанный	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		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					
Итого за день		1 300	38,89	55,70	193,56	1442,44	3,67	115,96	665,86	6,14	185,13	578,60	183,18	13,17					

№ 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			
Дети:																	
Итого за день:																	
Завтрак																	
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	Каши 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			
Итого за Завтрак		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			
Обед																	
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	Ратт из овощей с курацей	200	16.59	12.48	19.81	235.46	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			
Итого за Обед		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			
Итого за день		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			

№ рек.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: вторник																
Итого за день: 2																
Завтрак																
71/М/ССЖ	Отурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2			51,0	90,0	42,0	1,5		
321/М/	Капша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6		
256/М/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		
377/М/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		
Итого за Завтрак		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		
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 бульоне курином	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		
267/М/ССЖ	Щипель 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		
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		
350/М/ССЖ	Кисель ягодный	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		
Итого за Обед		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		
Итого за день		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		

№ рек.	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	р-д															
Неделя	2															
Завтрак																
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/	Макаронн 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		
Итого за Завтрак		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		
Обед																
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	Щи 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		
Итого за Обед		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		
Итого за день		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		

№ реж.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Дневной рацион																
Завтрак																
29/М/ССЖ	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/ССЖ	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/ССЖ	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/ССЖ	Чай с сухофруктом (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 подорожниковый	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
Итого за Завтрак		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		
Обед																
59/М/ССЖ	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/ССЖ	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/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 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		
Итого за Обед		765	30,55	19,05	102,69	705,03	0,55	9,20	41,99	15,15	92,19	470,83	200,54	7,79		
Итого за день		1 305	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		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
День питания																
Итого за день																
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	
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	
Итого за Завтрак		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	
Обед																
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	
130/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 (свинина 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	Каши рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	5,70	11,10	33,50	258,00	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			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 драцо-пшеничный	50	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70		14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		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	
Итого за день		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	

№ рек.	Прим. 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		
Дневн.	прим. и выпит.															
Итого за день	1															
Завтрак																
3/1ТК	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		
133/М/ССЖ	Каша вязкая молотковая 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		
339/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/1	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	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		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		
Обед																
56/М	Салат овощной с яблоками (свежая, морковь, капуста б/к, яблоки) с соусом лимонн	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 фисолью 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 рассычатая	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 изобавленный	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	30,04	19,05	103,79	702,18	0,61	14,70	194,52	4,61	110,25	523,13	196,32	9,03		
Итого за день		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		

№ рек.	Прием пищи, 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		
Кал.	кворция															
Итого за день	3															
Завтрак																
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	Прол. с маслом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	228,10	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 поджаренный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого за Завтрак		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		
Обед																
21/м/ССЖ	Салат из соевых отрудей 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	Макаронны 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 ягодный	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 поджаренный	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	26,26	28,28	103,84	795,54	0,81	53,57	617,10	5,83	110,48	339,37	90,07	4,92		
Итого за день		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		

№ 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Дети: группа																
Итого за день																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,05		
398/327М	Блишечки с джемом и соусом молочным 14/020	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,64	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30		
382/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	15,26	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 овошной 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	Расольник 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		

№ рек.	[Прим пищи, наименование блюда]	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 1 Неделя: 3																
Завтрак																
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		
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		
309/М/ССЖ	Макароны 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/ССЖ	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		
	Итого за Завтрак	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		
Обед																
29/М/ССЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) 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/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		
245/М/ССЖ	Бефстроганов из куринного 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	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		
	Итого за Обед	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		
	Итого за день	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		

№ рек.	Пример 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		
Качественная																
Количество																
Итого за день																
Завтрак																
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		
20М/М	Макероны с сыром	200	7,40	6,02	33,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90		
43,4М/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	109,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого за Завтрак		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		
Обед																
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	Тфтели из говядины со свиной 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	22,20	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 Подарованный	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		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		1 350	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Дневное потребление																
Итого за день																
Завтрак																
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	Каши вязкие молочные 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		
Итого за Завтрак		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		
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		
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем 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		
260/М/ССЖ	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/ССЖ	Макароны 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 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		
Итого за Обед		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		
Итого за день		1 355	52,22	44,66	188,06	1363,38	0,78	87,46	539,52	9,38	509,96	804,73	163,78	8,60		

№ рек.	Получение 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		
1	вчерашний															
Несметано-й																
Завтрак																
44/М/ССЖ	Салат из овощей с суховирусками	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/ССЖ	Рис 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		
	Пирог	50	4,60	1,00	23,50	121,00	0,00			0,30	30,20	14,40	18,30	0,70		
377/М/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 йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого за Завтрак		530	22,90	15,91	66,87	506,66	0,35	55,85	777,48	6,99	105,76	310,43	98,34	5,16		
Обед																
66/М/ССЖ	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/ССЖ	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/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		
171/М/ССЖ	Капша гречневая расщипчатая	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 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 ржаной-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		780	31,10	23,53	118,73	824,53	0,79	183,81	549,71	6,95	91,37	483,53	196,87	9,29		
Итого за день		1 310	54,00	39,44	185,60	1331,19	1,14	239,66	1327,19	13,94	197,13	793,96	295,21	14,45		

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День	Дата															
Несем:	1															
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	
182/М	Каша вязкая молочная из пшенной 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/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	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
338/М	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		
Итого за Завтрак		550	26,47	20,12	72,55	583,16	0,36	39,17	231,60	1,84	252,41	425,84	127,38	8,17		
46/М/ССЖ	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/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курдюном 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		
261/33/М/	Печень тушенная 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/ССЖ	Рис отварной	150	3,70	3,40	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		
Итого за Обед		770	28,76	25,45	99,43	750,16	0,64	95,80	6933,35	8,38	155,42	539,87	140,26	13,21		
Итого за день		1 410	53,63	44,96	171,60	1320,04	0,97	118,82	7256,57	10,45	455,10	994,32	236,11	21,80		

№ 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			
День: 1																	
Неделя: 1																	
Завтрак																	
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	Биточки 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			
Итого за Завтрак		540	26,28	19,50	79,26	600,46	0,74	6,05	1240,47	4,52	125,51	418,92	176,01	7,25			
Обед																	
53/М/ССЖ	Салат из овощей 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	Расольник 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	228,10	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			
Итого за Обед		720	28,81	25,18	101,11	749,05	0,52	55,83	204,12	8,57	142,07	431,03	128,56	6,48			
Итого за день		1 350	55,09	44,68	180,37	1349,51	1,26	61,88	1444,59	13,09	267,58	849,95	304,57	13,73			

[illegible]