

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ г. Нестерова имени В.И. Пацаева



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КУЛИНАР»

Е.М. Черкас

2023г.

30 АВГ 2023



Примерный рацион (20 дней) питания для учащихся МАОУ СОШ г. Нестерова имени В.И. Пацаева Сезон: осень-зима 2023-2024г.

Возрастная категория: 12-18 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. Могильного и В.А. Тумельяна М.: ДеЛи плюс, 2017

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

Возрастная группа
12-18 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 1 понедельник															
Неделя: 1															
Завтрак															
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	15,07	29,63	277,14	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42	
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	5,98	6,58	46,71	270,68	0,08	1,31	44,72	0,32	129,08	157,5	35,84	0,59	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13	
338/М	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак			26,02	24,39	99,76	684,86	0,30	40,75	140,62	1,31	474,57	477,00	90,84	2,24	
Обед															
56/М	Салат овощной с яблоками	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6	
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46	
294/М/ССЖ	Биточек из курицы	100	16,35	15,65	11,89	211,89	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12	
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	236,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед			34,59	33,24	139,38	969,42	0,46	9,73	1534,60	7,82	94,75	427,27	121,92	6,31	
Итого за день			60,61	57,63	239,14	1654,28	0,76	50,48	1675,22	9,13	569,32	904,27	212,76	8,55	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 2 вторник															
Неделя: 1															
Завтрак															
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71	
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	240	18,92	12,42	29,48	302,75	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Завтрак			25,28	18,15	78,84	580,49	0,44	45,15	2017,30	5,84	81,05	363,74	121,46	5,16	
Обед															
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,17	14,12	14,66	218,63	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед			32,60	32,55	135,09	958,80	1,09	196,56	889,80	7,37	134,43	538,03	227,47	10,40	
Итого за день			57,88	50,70	213,93	1539,29	1,53	241,71	2907,10	13,21	215,48	901,77	348,93	15,56	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 3 среда														
Неделя: 1														
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	109,6			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
213/М/ССЖ	Омлет с курицей и картофелем	200	23,7	14,53	41,71	322,56	0,22	22,74	203,69	0,83	121,81	317,91	79,2	3,4
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак			32,96	25,43	96,25	724,24	0,42	61,91	278,61	2,01	286,46	497,31	139,72	5,73
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,0	0,71
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	6,01	7,85	20,86	178,49	0,12	16,5	202,25	2,49	17,04	63,98	24,1	1
234/М/ССЖ	Биточек рыбный	100	18,89	5,7	3,45	141,34	0,14	0,58	34,0	0,93	49,98	283,97	65,7	1,10
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,4	1,44
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед			37,34	25,45	119,73	865,14	0,70	57,24	2274,03	7,68	185,10	643,78	212,11	9,80
Итого за день			70,30	50,88	215,98	1589,38	1,12	119,15	2552,64	9,69	471,56	1141,09	351,83	15,53

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 4 четверг															
Неделя: 1															
Завтрак															
56/М	Салат овощной с яблоками	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6	
271/М/ССЖ	Котлета домашняя	100	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Завтрак			26,60	22,14	89,11	668,62	0,54	24,16	159,77	4,92	133,57	329,25	78,5	5,21	
Обед															
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86	
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02	
291/М/ССЖ	Плов из птицы	250	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62	
342/М/ССЖ	Компот из ягод, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед			35,94	27,68	116,29	856,57	0,47	56,14	1334,99	8,2	138,56	503,43	151,61	6,38	
Итого за День			62,54	49,82	205,40	1525,19	1,01	80,3	1494,76	13,12	272,13	832,68	230,11	11,59	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 5 пятница														
Неделя: 1														
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45		0,1	2,4	3	0,05	0,03
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом, 150/50	200	23,59	13,24	34,66	357,53	0,07	2,56	85,8	0,52	212,71	292,81	33,74	0,84
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак			28,57	21,65	87,99	673,06	0,2	47,66	163,31	1,68	257,69	364,56	68,7	6,11
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15
278/М/ССЖ	Тефтели с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1
142/М/ССЖ	Картофель тушеный	180	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед			32,34	29,14	118,98	871,9	1,07	97,28	659,88	6,3	153,67	506,17	163,81	9,26
Итого за день			60,91	50,79	206,97	1544,96	1,27	144,94	823,19	7,98	411,36	870,73	232,51	15,37

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 6 понедельник															
Неделя: 2															
Завтрак															
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	9,95	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42	
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	9,47	9,55	46,37	309,97	0,27	1,47	47,36	0,71	165,31	267,65	30,48	1,97	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13	
338/М	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак			29,51	22,24	91,53	688,56	0,49	40,91	143,26	1,7	510,8	587,15	85,48	3,62	
Обед															
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71	
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77	
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	15,63	12,78	9,53	177,63	0,23	42,3	296,89	3,4	47,01	237,66	55,03	2,1	
305/М	Рис припущенный с овощами	180	9,81	14,63	44,08	315,80	0,36	13,9	456,20	2,6	31,50	244,60	39,50	0,2	
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед			33,42	27,59	114,87	837,52	0,58	68,19	2509,89	9,05	149,22	499,25	165,12	7,4	
Итого за день			62,93	49,83	206,40	1526,08	1,07	109,1	2653,15	10,75	660,02	1086,4	250,6	11,02	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 7 вторник															
Неделя: 2															
Завтрак															
290/М/ССЖ	Птица, тушенная в соусе	100	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12	
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Завтрак			26,18	19,94	79,55	604,63	0,43	115,4	1042,51	7,5	115,11	341,87	113,31	5,65	
Обед															
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне со сметаной 240/10	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97	
267/М/ССЖ	Шницель натуральный рубленый	100	16,27	8,7	13,71	197,4	0,31	5	206,16	1,29	24,89	171,74	31,23	1,97	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед			35,03	29,09	133,69	949,31	0,69	204,41	865,11	9,5	121,99	415,34	119,76	8	
Итого за день			61,21	49,03	213,24	1553,94	1,12	319,81	1907,62	17	237,1	757,21	233,07	13,65	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 8 среда															
Неделя: 2															
Завтрак															
62М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71	
211М/ССЖ	Омлет с сыром	200	19,59	18,5	4,2	262,6	0,12	0,98	356,2	0,84	241,68	344,15	27,92	3,2	
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
338М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак			30,97	22,85	78,71	651,15	0,38	27,15	393,62	2,38	414,53	567,45	111,42	9,6	
Обед															
50М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22	
88М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02	
294М/ССЖ	Котлета рубленая из птицы	100	15,62	11,91	27,54	238,91	0,11	0,2	9,45	1,83	31,16	157,85	26,71	1,52	
128М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед			35,53	28,62	119,95	887,57	0,78	117,6	6926,14	8,13	290,46	675,65	157,47	15,3	
Итого за день			66,50	51,47	198,66	1538,72	1,16	144,75	7319,76	10,51	704,99	1243,1	268,89	24,9	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 9 четверг															
Неделя: 2															
Завтрак															
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09	
269/М/ССЖ	Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	15,37	10,80	12,25	209,19	0,42	2,46	29,1	0,68	23,67	155,04	26,25	1,8	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Завтрак		640	28,12	22,07	97,10	702,5	0,68	17,91	465,27	4,5	137,24	349,95	86,74	5,45	
Обед															
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	0,09	11,95	530,65	2,87	20,15	66,1	24,45	0,91	
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04	
342/М/ССЖ	Компот из ягод, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		925	38,19	30,75	131,22	955,96	0,67	19,77	587,35	9,15	108,75	580,81	231,6	9,98	
Итого за День		1 565	66,31	52,82	228,32	1658,46	1,35	37,68	1052,62	13,65	245,99	930,76	318,34	15,43	

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 10 пятница																		
Неделя: 2																		
Завтрак																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03				
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом, 150/50	200	28,66	14,98	33,90	390,63	0,09		114,59	0,64	251,25	347,69	38,24	1,12				
388/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93			25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94				
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06		10	0,2	35	17	11	0,1				
Итого за Завтрак			33,64	23,39	87,23	706,16	0,22	45,99	192,1	1,8	296,23	419,44	73,2	6,39				
Обед																		
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03		202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61				
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,85	9,71	14,72	186,46	0,11		266,11	1,08	16,94	58,56	26,51	1,02				
260/М/ССЖ	Гуляш мясной	100	16,07	7,89	3,74	150,79	0,11			2,78	11,38	175,01	25,47	1,71				
305/М	Рис припущенный с овощами	180	9,81	14,63	44,08	315,80	0,36		456,20	2,6	31,50	244,60	39,50	0,2				
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01		2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
Итого за Обед			38,57	29,76	115,60	887,52	0,65	105,6	507,83	7,88	128,47	499,79	156,41	8,9				
Итого за день			72,21	53,15	202,83	1593,68	0,87	151,59	699,93	9,68	424,7	919,23	229,61	15,29				

№ 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
			4	5											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 11 понедельник															
Неделя: 3															
Завтрак															
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	9,95	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42	
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	7,89	6,67	45,67	275	0,18	1,3	44,5	0,92	142,44	216,3	41,2	2,28	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13	
338/М	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак			27,93	19,36	90,83	653,59	0,4	40,74	140,4	1,91	487,93	535,8	96,2	3,93	
Обед															
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15	
278/М/ССЖ	Тфтеля с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1	
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед			38,28	27,63	115,93	867,11	0,59	76,7	1066,49	11,85	184,52	543,19	210,49	8,91	
Итого за день			66,21	46,99	206,76	1520,7	0,99	117,44	1206,89	13,76	672,45	1078,99	306,69	12,84	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 12 вторник														
Неделя: 3														
Завтрак														
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
291/М/ССЖ	Плов из птицы	250	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак		590	28,64	21,59	84,85	647,8	0,29	11,1	2775,2	6,72	75,47	383,57	120,04	4,23
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,63	3,87	9,75	79,93	0,07	9,28	536,3	1,62	18	48,43	22,47	0,62
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	32,42	31,16	121,08	908,31	1,08	191,14	1023,96	6,62	126,8	529,32	222,99	9,93
Итого за день		1 520	61,06	52,75	205,93	1556,11	1,37	202,24	3799,16	13,34	202,27	912,89	343,03	14,16

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 13 среда																
Неделя: 3																
Завтрак																
3/М	Бутерброд с сыром и маслом	60	6,16	7,79	14,8	154,0	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с маслом	200	19,43	18,92	5,13	269,01	0,13	1,13	373,94	0,91	180,97	334,86	28,33	3,44		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		730	30,81	23,27	79,64	657,56	0,39	27,3	411,36	2,45	353,82	558,16	111,83	9,84		
Обед																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29		
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной 240/10	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97		
234/М/ССЖ	Биточек рыбный	100	18,89	5,7	3,45	141,34	0,14	0,58	34,0	0,93	49,98	283,97	65,70	1,10		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
Итого за Обед		920	35,74	29,60	120,16	899,74	0,65	75,21	579,78	9,27	232,14	612,15	188,36	10,25		
Итого за день		1 650	66,55	52,87	199,80	1557,3	1,04	102,51	991,14	11,72	585,96	1170,31	300,19	20,09		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 14 четверг														
Неделя: 3														
Завтрак														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак		650	28,03	22,24	94,87	696,41	0,53	42,76	256,01	4,6	159,93	340,21	81,28	5,14
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77
290/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100	14,72	14,36	5,19	208	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65
342/М/ССЖ	Компот из ягод, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	31,30	30,28	126,41	904,44	0,42	35,29	524,04	6,67	129,17	453,41	133,81	5,91
Итого за день		1 580	59,33	52,52	221,28	1600,85	0,95	78,05	780,05	11,27	289,1	793,62	215,09	11,05

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 15 пятница														
Неделя: 3														
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным, 150/50	200	25,48	14,21	30,68	357,48	0,08	0,83	102,5	0,53	228,31	308,42	33,34	0,92
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
338/М	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак			30,46	22,62	84,01	673,01	0,21	45,93	180,05	1,69	273,29	380,17	68,3	6,19
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02
278/М/ССЖ	Тефтеля с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед			34,22	30,88	117,52	890,2	1,14	70,86	2438,64	6,3	125,43	571,07	182,74	9,36
Итого за день			64,68	53,50	201,53	1563,21	1,35	116,79	2618,69	7,99	398,72	951,24	251,04	15,55

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 16 понедельник															
Неделя: 4															
Завтрак															
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	9,95	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42	
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	9,47	9,55	46,37	309,97	0,27	1,47	47,36	0,71	165,31	267,65	30,48	1,97	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13	
338/М	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак			29,51	22,24	91,53	688,56	0,49	40,91	143,26	1,7	510,8	587,15	85,48	3,62	
Обед															
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29	
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46	
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	14,98	9,39	4,38	159,11	0,08	2,8	11,06	1,44	12,04	141,02	18,33	0,79	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед			33,72	28,52	126,05	893,47	0,47	64,69	590,44	8,43	150,76	415,29	115,86	7,23	
Итого за день			63,23	50,76	217,58	1582,03	0,96	105,6	733,7	10,13	661,56	1002,44	201,34	10,85	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День: 17 вторник																					
Неделя: 4																					
Завтрак																					
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61							
291/М/ССЖ	Плов из птицы	250	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62							
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9							
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2							
Итого за Завтрак			26,31	18,79	77,37	589,49	0,41	70,42	961,45	8,51	127,78	360,76	118,28	6,08							
Обед																					
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09							
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	6,01	7,85	20,86	178,49	0,12	16,5	202,25	2,49	17,04	63,98	24,16	1							
271/М/ССЖ	Котлета домашняя с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73							
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04							
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
Итого за Обед			35,34	30,59	131,81	957,56	0,9	193,11	778,18	7,64	109,79	551,25	229,16	10,53							
Итого за день			61,65	49,38	209,18	1547,05	1,31	263,53	1739,63	16,15	237,57	912,01	347,44	16,61							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 18 среда															
Неделя: 4															
Завтрак															
71/М	Подарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5	
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	200	19,43	18,92	5,13	269,01	0,13	1,13	373,94	0,91	180,97	334,86	28,33	3,44	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак			30,81	23,27	79,64	657,56	0,39	27,3	411,36	2,45	353,82	558,16	111,83	9,84	
Обед															
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	12,95	11,09	2,32	16,42	47,28	18,64	0,74	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09	
245/К/ССЖ	Бефстроганов из отварного мяса	100	15,34	7,91	14	189,64	0,27	29,26	6053,59	0,96	31,6	278,29	31,5	5,53	
305/М	Рис припущенный с овощами	180	9,81	14,63	44,08	315,80	0,36	13,9	456,20	2,6	31,50	244,60	39,50	0,2	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед			33,88	28,09	121,45	883,18	0,77	114,3	7793,25	9,36	184,87	635,03	170,32	15,14	
Итого за день			64,69	51,36	201,09	1540,74	1,16	141,6	8204,61	11,81	538,69	1193,19	282,15	24,98	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 19 четверг														
Неделя: 4														
Завтрак														
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
290/М/ССЖ	Птица, тушенная в соусе	120	15,37	10,80	12,25	209,19	0,42	2,46	29,1	0,68	23,67	155,04	26,25	1,8
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак		650	29,92	23,28	91,93	700,41	0,84	8,21	2064,33	4,51	143,56	487,79	212,36	8,41
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97
294/М/ССЖ	Котлета из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	17,70	7,39	15,89	201,18	0,13	0,84	15,8	2,09	40,56	180,85	31,09	1,74
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
342/М/ССЖ	Компот из ягод, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		940	34,92	30,89	120,97	905,05	0,63	69,81	297,25	10,06	183,74	520,05	157,51	7,97
Итого за день		1 590	64,84	54,17	212,90	1605,46	1,47	78,02	2361,58	14,57	327,3	1007,84	369,87	16,38

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 20 пятница															
Неделя: 4															
Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом, 150/50	200	26,77	14,01	37,88	390,68	0,08	2,62	97,85	0,63	235,65	332,08	38,64	1,04	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак			31,75	22,42	91,21	706,21	0,21	47,72	175,36	1,79	280,63	403,83	73,6	6,31	
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61	
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед			35,05	27,51	117,58	865,74	1,34	109,2	724,44	7,21	161,93	528,13	161,07	8,44	
Итого за День			66,80	49,93	208,79	1571,95	1,55	156,92	899,8	9	442,56	931,96	234,67	14,75	