

«СОГЛАСОВАНО»

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



« 30 »

Общественный инспектор

«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: 7-11 лет

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

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

Возрастная группа 7-11 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			
<b>День: 1 понедельник</b>																	
<b>Неделя: 1</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,88	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19			
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,88	9,99	40,53	236,03	0,06	1,04	40,1	0,27	102,96	128,03	29,38	0,5			
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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,24</b>	<b>20,11</b>	<b>91,95</b>	<b>602,45</b>	<b>0,25</b>	<b>17,42</b>	<b>109,48</b>	<b>1,25</b>	<b>365,34</b>	<b>391,27</b>	<b>81,17</b>	<b>5,12</b>			
<b>Обед</b>																	
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	19,6	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78			
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	158,26	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36			
294/М/ССЖ	Биточек из курицы	90	14,67	6,92	11,51	164,54	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04			
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,54	10,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82			
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56			
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,39</b>	<b>28,67</b>	<b>118,90</b>	<b>833,30</b>	<b>0,38</b>	<b>23,95</b>	<b>195,08</b>	<b>6,79</b>	<b>82,63</b>	<b>340,25</b>	<b>86,83</b>	<b>5,64</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>50,63</b>	<b>48,78</b>	<b>210,85</b>	<b>1435,75</b>	<b>0,63</b>	<b>41,37</b>	<b>304,56</b>	<b>8,04</b>	<b>447,97</b>	<b>731,52</b>	<b>168,00</b>	<b>10,76</b>			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>День: 2 вторник</b>																
<b>Неделя: 1</b>																
<b>Завтрак</b>																
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43		
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	200	15,81	18,18	54,63	349,62	0,24	31,45	14	2,85	26,16	206,16	49,09	1,98		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,85</b>	<b>23,77</b>	<b>96,03</b>	<b>588,36</b>	<b>0,36</b>	<b>37,35</b>	<b>1214,50</b>	<b>5,95</b>	<b>63,04</b>	<b>292,77</b>	<b>93,70</b>	<b>4,31</b>		
<b>Обед</b>																
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,8	241,28	1,86	15,3	34,22	16,13	0,65		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,13	16,17	23,56	305,21	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49		
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,53</b>	<b>31,44</b>	<b>119,81</b>	<b>903,93</b>	<b>0,97</b>	<b>186,80</b>	<b>654,86</b>	<b>6,92</b>	<b>108,29</b>	<b>455,08</b>	<b>187,65</b>	<b>8,59</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>49,38</b>	<b>55,21</b>	<b>215,84</b>	<b>1492,29</b>	<b>1,33</b>	<b>224,15</b>	<b>1869,36</b>	<b>12,87</b>	<b>171,33</b>	<b>747,85</b>	<b>281,35</b>	<b>12,90</b>		

№ 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
<b>День: 3 среда</b>														
<b>Неделя: 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
213/М/ССЖ	Омлет с курицей и картофелем	200	22,42	21,59	27,56	305,92	0,17	17	153,18	0,63	90,86	237,64	59,33	2,54
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,60</b>	<b>25,54</b>	<b>83,97</b>	<b>605,47</b>	<b>0,34</b>	<b>33,17</b>	<b>180,60</b>	<b>1,68</b>	<b>239,81</b>	<b>404,84</b>	<b>118,93</b>	<b>7,84</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,11	5,75	26,40	135,19	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11	19,31	0,8
234/М/ССЖ	Биточек рыбный	100	17,07	12,31	12,40	245,66	0,12	0,53	33,0	1,74	45,23	257,51	59,26	0,96
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,17</b>	<b>27,98</b>	<b>119,37</b>	<b>838,84</b>	<b>0,57</b>	<b>48,99</b>	<b>1421,40</b>	<b>7,52</b>	<b>149,09</b>	<b>542,83</b>	<b>173,27</b>	<b>8,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,77</b>	<b>53,52</b>	<b>203,34</b>	<b>1444,31</b>	<b>0,91</b>	<b>82,16</b>	<b>1602,00</b>	<b>9,20</b>	<b>388,90</b>	<b>947,67</b>	<b>292,20</b>	<b>16,29</b>



№ 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
<b>День: 5 пятница</b>														
<b>Неделя: 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 120/30	150	18,92	12,15	31,93	277,63	0,06	1,69	65,05	0,39	169,46	232,96	26,45	0,64
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,90</b>	<b>20,56</b>	<b>85,26</b>	<b>593,16</b>	<b>0,19</b>	<b>46,79</b>	<b>142,56</b>	<b>1,55</b>	<b>214,44</b>	<b>304,71</b>	<b>61,41</b>	<b>5,91</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,2	9,2	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61
278/М/ССЖ	Тфтеля соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,2	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31
142/М/ССЖ	Картофель тушеный	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,91</b>	<b>24,49</b>	<b>103,03</b>	<b>748,91</b>	<b>0,85</b>	<b>70,26</b>	<b>606,53</b>	<b>5,53</b>	<b>119,86</b>	<b>419,68</b>	<b>134,64</b>	<b>7,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,01</b>	<b>42,94</b>	<b>176,11</b>	<b>1310,33</b>	<b>1,03</b>	<b>117,05</b>	<b>749,09</b>	<b>6,95</b>	<b>332</b>	<b>715,69</b>	<b>192,75</b>	<b>13,67</b>

№ 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
<b>День: 6 понедельник</b>														
<b>Неделя: 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,88	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150	6,79	10,56	41,52	256,34	0,19	1,04	40,1	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,35</b>	<b>20,28</b>	<b>85,74</b>	<b>590,26</b>	<b>0,39</b>	<b>40,42</b>	<b>111,98</b>	<b>1,41</b>	<b>390,70</b>	<b>455,55</b>	<b>71,02</b>	<b>2,84</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,48	0,07	2,7	9,94	2,32	11,09	127,44	16,75	0,72
305/М	Рис припущенный с овощами	150	6,79	9,55	39,61	256,34								
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,63</b>	<b>32,24</b>	<b>110,99</b>	<b>833,25</b>	<b>0,31</b>	<b>22,49</b>	<b>1382,52</b>	<b>7,24</b>	<b>85,44</b>	<b>309,81</b>	<b>91,51</b>	<b>4,39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,98</b>	<b>52,52</b>	<b>196,73</b>	<b>1423,51</b>	<b>0,70</b>	<b>62,91</b>	<b>1494,50</b>	<b>8,65</b>	<b>476,14</b>	<b>765,36</b>	<b>162,53</b>	<b>7,23</b>

№ 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
<b>День: 7 вторник</b>														
<b>Неделя: 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
290/М/ССЖ	Птица, тушенная в соусе	90	14,67	14,66	22,63	219,31	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,17	6,46	39,56	177,61	0,14	39,85	703,69	2,96	44,13	89,49	42,11	1,41
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,90</b>	<b>21,85</b>	<b>106,95</b>	<b>607,71</b>	<b>0,38</b>	<b>81,25</b>	<b>724,13</b>	<b>4,57</b>	<b>112,27</b>	<b>298,77</b>	<b>96,03</b>	<b>4,45</b>
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
267/М/ССЖ	Шницель натуральный рубленый	100	14,97	13,50	13,82	189,3	0,28	4,76	205,6	1,29	24,0	159,0	29,76	1,86
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,08</b>	<b>29,52</b>	<b>118,27</b>	<b>823,68</b>	<b>0,60</b>	<b>190,61</b>	<b>682,82</b>	<b>7,85</b>	<b>99,46</b>	<b>361,80</b>	<b>100,56</b>	<b>6,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,98</b>	<b>51,37</b>	<b>225,22</b>	<b>1431,39</b>	<b>0,98</b>	<b>271,86</b>	<b>1406,95</b>	<b>12,42</b>	<b>211,73</b>	<b>660,57</b>	<b>196,59</b>	<b>11,32</b>



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	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: 8 среда</b>																					
<b>Неделя: 2</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43							
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	15,21	15,28	24,75	244,64	0,09	0,72	278,3	0,65	199,95	268,55	21,44	2,42							
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1							
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1							
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							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>24,37</b>	<b>23,89</b>	<b>78,10</b>	<b>577,64</b>	<b>0,31</b>	<b>42,89</b>	<b>1508,22</b>	<b>4,04</b>	<b>377,20</b>	<b>469,58</b>	<b>101,41</b>	<b>4,95</b>							
<b>Обед</b>																					
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	0,01	5,36	26,98	1,42	99,91	68,08	14,88	0,84							
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8							
294/М/ССЖ	Котлета рубленая из птицы	90	15,62	11,91	27,54	238,91	0,11	0,2	9,45	1,83	31,16	157,85	26,71	1,52							
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8							
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56							
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>31,67</b>	<b>28,62</b>	<b>118,34</b>	<b>823,55</b>	<b>0,51</b>	<b>69,11</b>	<b>295,49</b>	<b>6,11</b>	<b>248,43</b>	<b>480,10</b>	<b>135,90</b>	<b>9,42</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>56,04</b>	<b>52,51</b>	<b>196,44</b>	<b>1401,19</b>	<b>0,82</b>	<b>112,00</b>	<b>1803,71</b>	<b>10,15</b>	<b>625,63</b>	<b>949,68</b>	<b>237,31</b>	<b>14,37</b>							

№ 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
<b>День: 9 четверг</b>														
<b>Неделя: 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,8	241,28	1,86	15,3	34,22	16,13	0,65
269/М/ССЖ	Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,08	11,80	12,15	192,71	0,39	2,30	18,9	1,07	22,14	141,84	24,49	1,63
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,35</b>	<b>22,00</b>	<b>93,56</b>	<b>660,65</b>	<b>0,63</b>	<b>11,85</b>	<b>294,21</b>	<b>4,43</b>	<b>126,73</b>	<b>318,18</b>	<b>76,66</b>	<b>5,00</b>
<b>Обед</b>														
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,87	4,74	7,09	78,71	0,06	8,2	419,9	1,92	14,65	45,75	17,69	0,63
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,13	16,17	23,56	305,21	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
342/М/ССЖ	Компот из ягод, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,87</b>	<b>30,38</b>	<b>119,55</b>	<b>885,14</b>	<b>0,97</b>	<b>17,81</b>	<b>531,26</b>	<b>6,41</b>	<b>73,08</b>	<b>459,11</b>	<b>185,08</b>	<b>7,69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,22</b>	<b>52,38</b>	<b>213,11</b>	<b>1545,79</b>	<b>1,60</b>	<b>29,66</b>	<b>825,47</b>	<b>10,84</b>	<b>199,81</b>	<b>777,29</b>	<b>261,74</b>	<b>12,69</b>

№ 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
<b>День: 10 пятница</b>														
<b>Неделя: 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 110/40	150	21,63	11,51	31,52	293,98	0,07	0,7	89,7	0,50	189,4	261,65	28,95	0,88
388/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,81</b>	<b>19,52</b>	<b>77,65</b>	<b>577,01</b>	<b>0,21</b>	<b>68,80</b>	<b>169,71</b>	<b>1,56</b>	<b>245,38</b>	<b>333,90</b>	<b>61,41</b>	<b>2,95</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,11	5,75	26,40	135,19	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11	19,31	0,8
260/М/ССЖ	Гуляш мясной	90	13,25	8,30	3,6	176,31	0,09	2,7		1,79	9,33	143,83	19,99	1,37
305/М	Рис припущенный с овощами	150	6,79	9,55	39,61	256,34								
342/М/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	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,10</b>	<b>28,56</b>	<b>119,86</b>	<b>838,43</b>	<b>0,33</b>	<b>42,00</b>	<b>365,24</b>	<b>6,66</b>	<b>74,66</b>	<b>306,13</b>	<b>83,15</b>	<b>5,61</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,91</b>	<b>48,08</b>	<b>197,51</b>	<b>1415,44</b>	<b>0,54</b>	<b>110,80</b>	<b>534,95</b>	<b>8,22</b>	<b>320,04</b>	<b>640,03</b>	<b>144,56</b>	<b>8,56</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Ж	У	4									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День: 11 понедельник</b>														
<b>Неделя: 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,88	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	4,56	10,15	42,50	259,3	0,14	1,04	40,1	0,74	114,45	173,39	32,98	1,83
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,12</b>	<b>19,87</b>	<b>86,72</b>	<b>593,22</b>	<b>0,34</b>	<b>40,42</b>	<b>111,98</b>	<b>1,62</b>	<b>387,83</b>	<b>437,13</b>	<b>82,27</b>	<b>3,25</b>
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	6,51	9,82	15,47	122,61	0,2	9,2	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61
278/М/ССЖ	Тертеля соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	9,91	189,55	0,29	4,16	203,2	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,40</b>	<b>29,57</b>	<b>119,09</b>	<b>822,66</b>	<b>0,74</b>	<b>26,41</b>	<b>549,86</b>	<b>6,43</b>	<b>112,40</b>	<b>376,67</b>	<b>105,56</b>	<b>7,16</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,52</b>	<b>49,44</b>	<b>205,81</b>	<b>1415,88</b>	<b>1,08</b>	<b>66,83</b>	<b>661,84</b>	<b>8,05</b>	<b>500,23</b>	<b>813,80</b>	<b>187,83</b>	<b>10,41</b>

№ рецепт.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День: 12 вторник</b>															
<b>Неделя: 3</b>															
<b>Завтрак</b>															
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43	
291/М/ССЖ	Плов из птицы	200	19,59	15,09	42,52	351,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>24,63</b>	<b>20,68</b>	<b>83,92</b>	<b>590,03</b>	<b>0,25</b>	<b>8,60</b>	<b>1852,68</b>	<b>6,08</b>	<b>60,65</b>	<b>324,71</b>	<b>98,03</b>	<b>3,75</b>	
<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	10,8	29,06	13,48	0,37	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	90	12,13	13,95	4,39	195,39	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>28,43</b>	<b>27,39</b>	<b>98,85</b>	<b>769,6</b>	<b>0,96</b>	<b>183,57</b>	<b>735,36</b>	<b>6,03</b>	<b>103,79</b>	<b>449,92</b>	<b>185</b>	<b>8,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>52,26</b>	<b>46,37</b>	<b>173,68</b>	<b>1334,63</b>	<b>1,2</b>	<b>192,17</b>	<b>2588,04</b>	<b>11,98</b>	<b>162,14</b>	<b>765,93</b>	<b>279,73</b>	<b>11,86</b>	

№ 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
<b>День: 13 среда</b>														
<b>Неделя: 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	150	14,61	15,3	19,86	211,93	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>29,15</b>	<b>26,64</b>	<b>83,90</b>	<b>632,98</b>	<b>0,30</b>	<b>46,02</b>	<b>323,72</b>	<b>1,71</b>	<b>306,08</b>	<b>437,55</b>	<b>86,75</b>	<b>4,99</b>
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной 200/10	210	3,54	5,69	24,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
234/М/ССЖ	Биточек рыбный	100	17,07	12,31	12,40	245,66	0,12	0,53	33,0	1,74	45,23	257,51	59,26	0,96
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>30,51</b>	<b>27,99</b>	<b>117,85</b>	<b>825,70</b>	<b>0,54</b>	<b>58,64</b>	<b>383,60</b>	<b>7,29</b>	<b>152,98</b>	<b>526,98</b>	<b>162,33</b>	<b>8,74</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 400</b>	<b>59,66</b>	<b>54,63</b>	<b>201,75</b>	<b>1458,68</b>	<b>0,84</b>	<b>104,66</b>	<b>707,32</b>	<b>9,00</b>	<b>459,06</b>	<b>964,53</b>	<b>249,08</b>	<b>13,73</b>

№ 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							
<b>День: 14 четверг</b>																					
<b>Неделя: 3</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
45/М/ССЖ	Салат из белокачанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37							
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68							
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82							
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9							
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1							
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,18</b>	<b>19,69</b>	<b>90,31</b>	<b>647,53</b>	<b>0,51</b>	<b>24,66</b>	<b>241,31</b>	<b>4,45</b>	<b>138,89</b>	<b>316,48</b>	<b>73,55</b>	<b>4,77</b>							
<b>Обед</b>																					
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58							
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6							
290/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,01	0,08	2,29	32,94	1,49	34,56	146,25	18,64	0,78							
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51							
342/М/ССЖ	Компот из ягод, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13							
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56							
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,05</b>	<b>26,32</b>	<b>102,53</b>	<b>754,63</b>	<b>0,35</b>	<b>28,78</b>	<b>412,09</b>	<b>5,62</b>	<b>108,75</b>	<b>389,86</b>	<b>108,88</b>	<b>4,76</b>							
<b>Итого за День</b>			<b>53,23</b>	<b>46,01</b>	<b>192,84</b>	<b>1402,16</b>	<b>0,86</b>	<b>53,44</b>	<b>653,40</b>	<b>10,07</b>	<b>247,64</b>	<b>706,34</b>	<b>182,43</b>	<b>9,53</b>							

№ 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	ΓMg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>День: 15 пятница</b>																					
<b>Неделя: 3</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0	0,05	0,03							
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом	120/30	20,71	12,00	89,44	305,96	0,07	80,69	0,41	182,11	247,88	2	0,65	0,74							
376/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	0,91	0,94							
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08		0,65	11,5	43,5	1	6,5	1							
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,2	35	17	1	1	0,1							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>25,89</b>	<b>20,01</b>	<b>135,57</b>	<b>588,99</b>	<b>0,21</b>	<b>68,75</b>	<b>1,47</b>	<b>238,09</b>	<b>320,13</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>2,81</b>							
<b>Обед</b>																					
62/М/ССЖ	Салат из моркови	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	2,44	17,3	33,33	22	0,87	0,43							
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	1,51	44,06	53,29	22	0,48	0,8							
278/М/ССЖ	Тефтеля соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	9,91	189,55	0,29	4,16	1,24	23,57	139,40	24	0,48	1,31							
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	0,23	17,2	91,57	35	0,46	1,4							
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	0,08	6,73	4,4	3	0,6	0,91							
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05		0,39	6,9	26,1	9	0,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07		0,56	11,6	60	1	0,8	1,56							
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>24,35</b>	<b>27,67</b>	<b>96,26</b>	<b>751,96</b>	<b>0,72</b>	<b>73,25</b>	<b>6,45</b>	<b>127,36</b>	<b>408,09</b>	<b>13</b>	<b>7,59</b>	<b>7,01</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1 360</b>	<b>50,24</b>	<b>47,68</b>	<b>231,83</b>	<b>1340,95</b>	<b>0,93</b>	<b>142,00</b>	<b>7,92</b>	<b>365,45</b>	<b>728,22</b>	<b>19</b>	<b>13,70</b>	<b>9,82</b>							



№ 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		
<b>День: 16 понедельник</b>																
<b>Неделя: 4</b>																
<b>Завтрак</b>																
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,88	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19		
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150	6,79	10,56	41,52	256,34	0,19	1,04	40,1	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42		
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13		
338/М	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,35</b>	<b>20,28</b>	<b>85,74</b>	<b>590,26</b>	<b>0,39</b>	<b>40,42</b>	<b>111,98</b>	<b>1,41</b>	<b>390,70</b>	<b>455,55</b>	<b>71,02</b>	<b>2,84</b>		
<b>Обед</b>																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78		
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	158,26	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36		
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,48	0,07	2,7	9,94	2,32	11,09	127,44	16,75	0,72		
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82		
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,25</b>	<b>26,50</b>	<b>111,68</b>	<b>834,24</b>	<b>0,35</b>	<b>19,25</b>	<b>195,08</b>	<b>8,36</b>	<b>80,16</b>	<b>328,69</b>	<b>82,40</b>	<b>5,32</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>51,60</b>	<b>46,78</b>	<b>197,42</b>	<b>1424,50</b>	<b>0,74</b>	<b>59,67</b>	<b>307,06</b>	<b>9,77</b>	<b>470,86</b>	<b>784,24</b>	<b>153,42</b>	<b>8,16</b>		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>День: 17 вторник</b>																					
<b>Неделя: 4</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37							
291/М/ССЖ	Плов из птицы	200	19,59	15,09	44,75	364,52	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42							
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9							
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>24,84</b>	<b>19,72</b>	<b>84,96</b>	<b>590,21</b>	<b>0,23</b>	<b>27,70</b>	<b>854,12</b>	<b>5,49</b>	<b>70,19</b>	<b>312,07</b>	<b>86,71</b>	<b>3,69</b>							
<b>Обед</b>																					
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,8	241,28	1,86	15,3	34,22	16,13	0,65							
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,11	5,75	26,40	135,19	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11	19,31	0,8							
271/М/ССЖ	Котлета домашняя с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68							
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49							
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51							
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56							
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>31,10</b>	<b>23,53</b>	<b>128,46</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>1 330</b>	<b>55,94</b>	<b>43,25</b>	<b>213,42</b>	<b>1414,74</b>	<b>1,02</b>	<b>211,51</b>	<b>1403,83</b>	<b>12,44</b>	<b>161,56</b>	<b>795,60</b>	<b>283,58</b>	<b>12,98</b>							

№ 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	
<b>День: 18 среда</b>															
<b>Неделя: 4</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	150	14,61	15,3	19,86	211,93	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>29,15</b>	<b>26,64</b>	<b>83,90</b>	<b>632,98</b>	<b>0,30</b>	<b>46,02</b>	<b>323,72</b>	<b>1,71</b>	<b>306,08</b>	<b>437,55</b>	<b>86,75</b>	<b>4,99</b>	
<b>Обед</b>															
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	3,15	5,86	56,35	0,05	7,8	6,57	1,39	9,87	28,41	11,22	0,45	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86	
245/К/ССЖ	Бефстроганов из отварного мяса	90	15,34	7,91	14	189,64	0,27	29,26	6053,59	0,96	31,6	278,29	31,5	5,53	
305/М	Рис припущенный с овощами	150	6,79	9,55	39,61	256,34									
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>32,38</b>	<b>28,54</b>	<b>119,85</b>	<b>857,87</b>	<b>0,50</b>	<b>55,95</b>	<b>6231,66</b>	<b>5,42</b>	<b>111,29</b>	<b>450,38</b>	<b>98,15</b>	<b>11,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>61,53</b>	<b>55,18</b>	<b>203,75</b>	<b>1490,85</b>	<b>0,80</b>	<b>101,97</b>	<b>6555,38</b>	<b>7,13</b>	<b>417,37</b>	<b>887,93</b>	<b>184,90</b>	<b>16,79</b>	



№ 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	
<b>День: 20 пятница</b>															
<b>Неделя: 4</b>															
<b>Завтрак</b>															
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 110/40	150	19,78	12,58	38,12	314,08	0,06	2,2	73,4	0,48	174,7	245,70	29,11	0,79	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,96</b>	<b>20,59</b>	<b>84,25</b>	<b>597,11</b>	<b>0,20</b>	<b>70,25</b>	<b>153,41</b>	<b>1,54</b>	<b>230,67</b>	<b>317,95</b>	<b>61,57</b>	<b>2,86</b>	
<b>Обед</b>															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37	
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	90	12,13	13,95	24,39	247,12	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92	
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82	
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	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,00</b>	<b>29,29</b>	<b>118,85</b>	<b>824,20</b>	<b>0,83</b>	<b>45,65</b>	<b>498,94</b>	<b>6,27</b>	<b>106,45</b>	<b>332,91</b>	<b>86,20</b>	<b>5,78</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,96</b>	<b>49,88</b>	<b>203,10</b>	<b>1421,31</b>	<b>1,03</b>	<b>115,90</b>	<b>652,35</b>	<b>7,81</b>	<b>337,12</b>	<b>650,86</b>	<b>147,77</b>	<b>8,64</b>	