

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 233М/328М | Рыба запечённая (треска), с соусом красным основным, 70/30 | 100 | 15,59 | 6,97 | 8,00 | 157,60 | 0,13 | 7,65 | 33,00 | 1,55 | 41,16 | 215,55 | 37,00 | 0,98 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная | 200 | 5,14 | 3,90 | 21,47 | 144,99 | 0,11 | 109,90 | 20,00 | 0,46 | 120,13 | 89,97 | 45,89 | 1,82 |
| 348М/сжж | Компот из яблок | 200 | 0,06 | 0,06 | 17,44 | 70,89 | 0,01 | 1,50 | | 0,03 | 2,40 | 1,65 | 1,35 | 0,38 |
| | Батон с кунжутом | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,36 | 0,05 | 0,60 | | | 51,00 | 41,20 | 3,60 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого за Обед | | 910 | 28,83 | 22,41 | 97,26 | 712,31 | 0,45 | 176,9 | 53 | 7,49 | 287,68 | 456,25 | 135,77 | 5,49 |
| ВСЕГО: | | 1470 | 64,51 | 52,38 | 184,77 | 1478,22 | 0,84 | 234,4 | 121,85 | 10,53 | 410,46 | 961,05 | 217,72 | 13,25 |

День/неделя: Вторник-1

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|-------------|------------------------------|---------------|------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Огурец свежий | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 | |
| 296М/БМД | Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом белым основным, 80/40 | 120 | 9,87 | 13,63 | 7,58 | 192,73 | 0,08 | 1,02 | 60,20 | 0,84 | 11,50 | 88,45 | 12,99 | 1,01 | |
| 171М/БМД | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,40 | 8,77 | 51,49 | 330,07 | 0,39 | | 32,00 | 0,80 | 21,37 | 270,90 | 180,09 | 6,06 | |
| 377М/сжж | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,29 | 0,00 | 2,90 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,89 | |
| | Батон с кунжутом | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 3,80 | | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 | |
| Итого за Завтрак | | 587 | 24,51 | 23,55 | 90,2 | 671,97 | 0,54 | 3,7 | 92,2 | 1,67 | 112,02 | 430,06 | 205,92 | 8,54 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74М/БМД | Икра кабачковая | 100 | 2,05 | 5,23 | 9,05 | 83,53 | 0,07 | 25,95 | 1,20 | 2,50 | 37,40 | 49,64 | 24,67 | 0,96 | |
| 102М/БМД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 7,20 | 5,68 | 19,44 | 158,03 | 0,24 | 11,84 | 4,90 | 2,03 | 38,56 | 118,71 | 39,88 | 2,11 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 297М/БМД | Фрикадельки из кур | 120 | 18,14 | 17,52 | 9,18 | 267,42 | 0,11 | 1,78 | 62,30 | 1,83 | 16,83 | 158,99 | 23,18 | 1,80 |
| 199М/БМД | Пюре из бобовых с маслом | 200 | 21,93 | 8,77 | 45,83 | 350,14 | 0,77 | | 40,00 | 0,77 | 111,65 | 315,55 | 101,65 | 6,48 |
| 349М/ссж | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 26,11 | 109,24 | 0,02 | 0,80 | | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| | Батон с кунжутом | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,36 | 0,05 | 0,60 | | | 51,00 | 41,20 | 3,60 | 0,36 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 | | 1,80 | 0,65 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 930 | 54,37 | 38,45 | 135,28 | 1096,34 | 1,32 | 40,97 | 110,20 | 8,90 | 297,94 | 760,69 | 228,08 | 13,57 |
| ВСЕГО: | | 1517 | 78,88 | 62 | 225,48 | 1768,31 | 1,86 | 44,67 | 202,4 | 10,67 | 409,96 | 1190,75 | 434 | 22,11 |

День/неделя: Среда-1

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Э | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры порционные | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 0,02 | 10,00 | | 0,28 | 5,60 | 10,40 | 8,00 | 0,36 | | | |
| | Омлет натуральный (на воде) | 220 | 24,12 | 31,89 | 1,51 | 389,26 | 0,13 | | 528,50 | 1,27 | 108,70 | 367,36 | 22,76 | 4,76 | | | |
| | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,29 | 0,00 | 2,90 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,89 | | | |
| | Батон с кунжутом | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 | | | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 15,50 | 3,30 | | | |
| Итого за Завтрак | | 657 | 28,26 | 33,69 | 48,48 | 616,13 | 0,27 | 28,70 | 528,50 | 1,87 | 214,05 | 458,98 | 54,30 | 9,80 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63К/БМД | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 100 | 0,90 | 9,14 | 8,51 | 121,73 | 0,04 | 2,25 | | 4,24 | 21,99 | 35,29 | 24,12 | 0,80 | | | |
| 93М/БМД | Щи по-уральски (с пшенной крупой) | 250 | 4,05 | 5,69 | 8,81 | 105,22 | 0,07 | 22,53 | 6,30 | 2,04 | 35,01 | 61,77 | 25,56 | 1,03 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 270/М/БМД | Котлеты Московские | 100 | 11,91 | 17,67 | 11,06 | 251,03 | 0,07 | 1,10 | 32,60 | 1,91 | 19,73 | 129,54 | 20,61 | 2,04 |
| 305/МБМД | Рис припущенный | 150 | 3,73 | 2,71 | 39,26 | 196,32 | 0,04 | | 12,60 | 0,24 | 5,95 | 80,60 | 26,56 | 0,54 |
| 342М/ссж | Компот из вишни | 200 | 0,48 | 0,08 | 24,80 | 102,61 | 0,01 | 6,00 | | 0,12 | 14,80 | 12,00 | 10,40 | 0,26 |
| | Батон с кунжутом | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,36 | 0,05 | 0,60 | | | 51,00 | 41,20 | 3,60 | 0,36 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 | | 1,80 | 0,65 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 860 | 25,34 | 36,48 | 118,11 | 904,89 | 0,35 | 42,48 | 52,10 | 9,22 | 158,98 | 407,80 | 124,95 | 6,20 |
| ВСЕГО: | | 1517 | 53,6 | 70,17 | 166,59 | 1521,02 | 0,62 | 71,18 | 580,6 | 11,09 | 373,3 | 866,78 | 179,25 | 16 |

День/неделя: Четверг-1

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 299/К/БМД | Ежики мясные с соусом красным основным, 80/40 | 120 | 12,48 | 15,46 | 19,06 | 266,11 | 0,15 | 8,65 | 4,00 | 3,24 | 27,94 | 147,08 | 28,95 | 2,23 | |
| 125/М/БМД | Картофель отварной | 200 | 3,98 | 8,03 | 31,92 | 216,24 | 0,24 | 39,00 | 40,00 | 0,30 | 29,26 | 117,60 | 45,29 | 1,83 | |
| б/п/ссж | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,08 | 0,00 | 50,00 | 40,85 | 0,19 | 3,00 | 0,85 | 0,85 | 0,19 | |
| | Батон с кунжутом | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 57,00 | | 0,30 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 | |
| Итого за Завтрак | | 710 | 20,87 | 24,98 | 97,17 | 705,91 | 0,54 | 155,45 | 84,85 | 4,025 | 180,7 | 345,963 | 96,39 | 4,879 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Огурец свежий | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 7,00 | | 0,10 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | |
| 150 К | Суп рыбный | 250 | 10,45 | 7,84 | 19,59 | 191,11 | 0,14 | 15,35 | | 0,18 | 18,49 | 77,17 | 31,15 | 1,08 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 341/К/БМД | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,97 | 4,52 | 40,58 | 238,51 | 0,31 | 12,00 | 6,60 | 16,62 | 212,83 | 142,10 | 4,78 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114,56 | 0,01 | 4,00 | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,95 |
| | Багон с кунжутом | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,36 | 0,05 | 0,60 | | 51,00 | 41,20 | 3,60 | 0,36 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>930</i> | <i>37,15</i> | <i>36,34</i> | <i>123,58</i> | <i>1011,01</i> | <i>0,84</i> | <i>56,87</i> | <i>12,16</i> | <i>171,12</i> | <i>724,35</i> | <i>242,90</i> | <i>15,14</i> |
| ВСЕГО: | | 1257 | 54,28 | 52,74 | 156,09 | 1358,52 | 1 | 102,26 | 12,47 | 262,31 | 909,96 | 268,93 | 17,83 |

День/неделя: Понедельник-2

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 305/К/БМД | Тефтели из говядины с соусом, 80/40 | 120 | 16,03 | 14,28 | 19,32 | 270,26 | 0,16 | 3,50 | 4,00 | 1,64 | 23,57 | 172,55 | 28,47 | 2,67 |
| 302/М/БМД | Рис отварной | 200 | 5,07 | 3,62 | 53,33 | 266,20 | 0,06 | 16,00 | 0,33 | 7,46 | 109,35 | 36,04 | 0,73 | |
| 376М/сж | Чай с сахаром | 200 | | 7,99 | | 31,93 | 0,00 | 0,10 | | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,84 | |
| | Багон с кунжутом | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | 560 | 24,14 | 19,02 | 101,2 | 672,87 | 0,28 | 11,90 | 20,00 | 132,48 | 369,07 | 91,71 | 8,18 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 66/М/БМД | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,29 | 0,12 | 15,47 | 70,37 | 0,06 | 6,15 | 0,38 | 30,01 | 55,78 | 35,08 | 0,84 | |
| 140/К/БМД | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 8,42 | 7,26 | 20,29 | 180,69 | 0,15 | 19,30 | 1,30 | 22,12 | 126,10 | 35,35 | 1,99 | |
| 288/М/БМД | Куры отварные с соусом красным основным, 90/30 | 120 | 25,37 | 25,90 | 7,34 | 365,10 | 0,17 | 8,98 | 1,49 | 36,29 | 229,87 | 33,82 | 2,56 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 182/К/БМД | Овощное рагу с баклажанами | 200 | 3,90 | 6,35 | 21,37 | 127,34 | 0,18 | 33,50 | 36,08 | 0,61 | 43,28 | 114,35 | 40,08 | 1,76 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 23,10 | 101,06 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,52 |
| | Багон с кунжутом | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,36 | 0,05 | 0,60 | | | 51,00 | 41,20 | 3,60 | 0,36 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 | | 1,80 | С,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>930</i> | <i>43,68</i> | <i>40,98</i> | <i>113,24</i> | <i>972,54</i> | <i>0,68</i> | <i>148,53</i> | <i>210,24</i> | <i>4,78</i> | <i>204,39</i> | <i>626,38</i> | <i>166,75</i> | <i>9,19</i> |
| ВСЕГО: | | 1490 | 67,82 | 60 | 214,44 | 1645,41 | 0,96 | 160,43 | 230,24 | 7,35 | 336,87 | 995,45 | 258,46 | 17,37 |

День/неделя: Вторник-2

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Б | | Ж | | | С | А (мкг) | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | У | У | В1 | С | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Огурец свежий | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 | | | | |
| | Котлеты | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 270/М/БМД | Московские с соусом красным основным, 80/40 | 120 | 10,70 | 16,48 | 17,00 | 260,24 | 0,12 | 7,85 | 24,00 | 2,85 | 30,22 | 124,25 | 26,74 | 2,13 | | | | |
| 355/К/БМД | Рис припущенный с томатом | 200 | 5,12 | 3,60 | 52,61 | 263,62 | 0,06 | 1,80 | 16,00 | 0,36 | 9,57 | 109,37 | 37,13 | 0,82 | | | | |
| б/н/сжж | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,08 | 0,00 | 50,00 | 40,85 | 0,19 | 3,00 | 0,85 | 0,85 | 0,19 | | | | |
| | Багон с кунжутом | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 | | | | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>580</i> | <i>19,17</i> | <i>21,29</i> | <i>104,94</i> | <i>692,81</i> | <i>0,25</i> | <i>61,43</i> | <i>80,85</i> | <i>3,46</i> | <i>114,18</i> | <i>295,40</i> | <i>72,32</i> | <i>3,71</i> | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/М/БМД | Салат витаминный | 100 | 1,08 | 5,23 | 8,05 | 84,99 | 0,04 | 40,84 | 0,54 | 2,32 | 11,07 | 21,49 | 12,82 | 0,79 | | | | |
| 155/К/БМД | Суп с лапшой | 250 | 3,60 | 6,67 | 12,09 | 123,06 | 0,05 | 1,68 | 6,30 | 2,51 | 12,67 | 39,41 | 9,48 | 0,56 | | | | |
| 254/М/БМД | Рыба, тушеная с овощами (треска) | 200 | 21,12 | 8,83 | 10,30 | 206,53 | 0,17 | 16,06 | 12,10 | 4,99 | 52,92 | 302,05 | 63,76 | 1,50 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 349М/ссж | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 26,11 | 109,24 | 0,02 | 0,80 | | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 | | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | Багон с кунжутом | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,36 | 0,05 | 0,60 | | | 51,00 | 41,20 | 3,60 | 0,36 |
| <i>Итого за Обед</i> | | 810 | 30,84 | 21,99 | 82,22 | 651,79 | 0,38 | 59,98 | 20,74 | 11,58 | 170,16 | 480,75 | 124,76 | 5,06 |
| ВСЕГО: | | 1390 | 50,01 | 43,28 | 187,16 | 1344,6 | 0,63 | 121,41 | 101,59 | 15,04 | 284,34 | 776,15 | 197,08 | 8,77 |

День/неделя: Среда-2

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Огурец свежий | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 321/К/БМД | Куриные пашьлочки | 100 | 20,03 | 7,51 | 1,31 | 136,31 | 0,10 | 12,24 | 53,44 | 1,71 | 31,59 | 152,24 | 22,54 | 1,44 |
| 184/К/БМД | Рагу из овощей | 200 | 3,15 | 7,47 | 23,94 | 176,77 | 0,17 | 24,20 | | 3,47 | 32,13 | 95,00 | 43,69 | 1,44 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,29 | 0,00 | 2,90 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,89 |
| | Багон с кунжутом | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | 567 | 26,43 | 16,13 | 56,38 | 462,25 | 0,34 | 41,12 | 53,44 | 5,21 | 142,86 | 317,95 | 79,07 | 4,35 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 63/К/БМД | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 100 | 0,90 | 9,14 | 8,51 | 121,73 | 0,04 | 12,25 | | 4,24 | 21,99 | 35,29 | 24,12 | 0,80 |
| 95/М/БМД | Рассольник домашний | 250 | 3,93 | 4,81 | 14,93 | 119,67 | 0,12 | 26,43 | 6,30 | 1,52 | 27,61 | 79,06 | 29,46 | 1,18 |
| 286/К/БМД | Плов из говядины | 200 | 21,45 | 21,68 | 36,68 | 427,89 | 0,11 | 4,15 | | 3,33 | 23,27 | 263,90 | 52,58 | 3,34 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 25,31 | 99,61 | 0,01 | 40,00 | | 0,14 | 10,80 | 6,60 | 6,20 | 0,31 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Батон с кунжутом | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,36 | 0,05 | 0,60 | | 51,00 | 41,20 | 3,60 | 0,36 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 | | 1,80 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>810</i> | <i>30,75</i> | <i>36,87</i> | <i>111,10</i> | <i>896,88</i> | <i>0,39</i> | <i>83,43</i> | <i>8,10</i> | <i>145,17</i> | <i>473,45</i> | <i>130,06</i> | <i>7,17</i> |
| ВСЕГО: | | 1377 | 57,18 | 53 | 167,48 | 1359,13 | 0,73 | 124,55 | 61,54 | 288,03 | 791,4 | 209,1 | 11,52 |

День/неделя: Четверг-2

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Помидоры порционные | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 | | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 | | | |
| 296/М/БМД | Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом красным основным, 80/40 | 120 | 10,74 | 14,49 | 13,64 | 229,14 | 0,12 | 7,87 | 48,20 | 2,31 | 24,48 | 105,65 | 22,73 | 1,48 | | | |
| 341/К/БМД | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,97 | 4,52 | 40,58 | 238,51 | 0,31 | | 12,00 | 0,60 | 16,62 | 212,83 | 142,10 | 4,78 | | | |
| б/н/сжж | Чай из шиповника | 180 | 0,17 | 0,07 | 13,39 | 58,09 | 0,00 | 50,00 | 40,85 | 0,19 | 3,00 | 0,85 | 0,85 | 0,18 | | | |
| | Фрукты (Яблоко) | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144,00 | 0,06 | 15,00 | | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 | | | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>670</i> | <i>22,35</i> | <i>19,86</i> | <i>99,87</i> | <i>674,53</i> | <i>0,50</i> | <i>77,87</i> | <i>101,65</i> | <i>3,83</i> | <i>58,89</i> | <i>366,52</i> | <i>232,68</i> | <i>7,51</i> | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63/К/БМД | Салат из свеклы с черносливом орехами | 100 | 3,28 | 12,42 | 12,71 | 176,50 | 0,06 | 8,64 | | 5,18 | 50,87 | 83,76 | 48,93 | 1,60 | | | |
| 87/М/БМД | Щи из капусты б/к | 250 | 2,04 | 3,15 | 7,72 | 68,53 | 0,06 | 35,23 | | 1,53 | 45,65 | 40,26 | 19,15 | 0,72 | | | |
| 312/К/БМД | Индейка отварная с соусом красным основным, 80/40 | 120 | 21,51 | 25,95 | 8,28 | 353,70 | 0,11 | 6,95 | 10,40 | 1,86 | 29,38 | 229,74 | 30,26 | 1,99 | | | |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 23,10 | 101,06 | 0,02 | 30,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,52 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| | Батон с кунжутом | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,36 | 0,05 | 0,60 | | 51,00 | 41,20 | 3,60 | 0,36 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,05 | | 1,80 | 0,66 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>730</i> | <i>31,54</i> | <i>42,87</i> | <i>77,48</i> | <i>827,76</i> | <i>0,36</i> | <i>131,41</i> | <i>77,56</i> | <i>9,57</i> | <i>454,03</i> | <i>120,75</i> | <i>6,36</i> |
| ВСЕГО: | | 1400 | 53,89 | 62,73 | 177,35 | 1502,29 | 0,86 | 209,28 | 178,61 | 13,4 | 820,55 | 353,43 | 13,87 |

День/неделя: Пятница-2

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Огурец свежий | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 | | | | |
| 239/М/БМД | Тефтели рыбные (горбуша) с соусом белым основным, 70/30 | 100 | 11,77 | 9,07 | 11,46 | 174,51 | 0,18 | 1,51 | 23,50 | 2,74 | 36,97 | 128,54 | 21,93 | 0,69 | | | | |
| 345/К/БМД | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 150 | 3,16 | 3,63 | 25,75 | 148,63 | 0,19 | 31,60 | | 1,48 | 19,48 | 92,45 | 36,56 | 1,45 | | | | |
| б/н/сжж | Чай из шиповника | 180 | 0,17 | 0,07 | 13,39 | 58,09 | 0,00 | 50,00 | 40,85 | 0,19 | 3,00 | 0,85 | 0,85 | 0,18 | | | | |
| | Батон с кунжутом | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 | | | | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>490</i> | <i>18,28</i> | <i>13,90</i> | <i>71,54</i> | <i>488,11</i> | <i>0,44</i> | <i>84,89</i> | <i>64,35</i> | <i>4,42</i> | <i>130,85</i> | <i>282,77</i> | <i>66,94</i> | <i>2,90</i> | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63/М/БМЖ | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,65 | 0,12 | 14,10 | 65,62 | 0,06 | 4,75 | | 0,90 | 39,49 | 62,45 | 43,56 | 0,94 | | | | |
| 118/М/БМД | Борщ московский | 250 | 3,10 | 4,40 | 12,98 | 104,47 | 0,13 | 41,50 | | 1,89 | 76,11 | 92,44 | 63,77 | 2,75 | | | | |
| 305/К/БМД | Тефтели из говядины с соусом | 100 | 13,91 | 12,79 | 16,61 | 237,42 | 0,14 | 2,85 | 4,00 | 1,54 | 20,42 | 150,19 | 24,68 | 2,32 | | | | |
| 305/М/БМД | Рис припущенный | 200 | 5,00 | 3,61 | 52,59 | 262,87 | 0,06 | | 16,00 | 0,32 | 7,97 | 107,97 | 35,58 | 0,73 | | | | |
| 473К | Напиток | 200 | 0,46 | 0,15 | 23,10 | 101,06 | 0,02 | 30,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,52 | | | | |

| ИТОГО | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Итого за завтраки | 6008 | 238,78 | 219,56 | 817,43 | 6233,01 | 3,82 | 659,95 | 1164,49 | 30,72 | 1351,02 | 3591,63 | 1026,81 | 60,78 |
| Среднее значение завтраки | 600.8 | 23,88 | 21,96 | 81,74 | 623.30 | 0,38 | 66,00 | 116,45 | 3,07 | 135,10 | 359,16 | 102,68 | 6,08 |
| <i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i> | | 32% | 24% | 27% | 27% | 35% | 88% | 17% | 31% | 12% | 22% | 39% | 51% |
| Итого за обед | 8630 | 340,72 | 324,09 | 1096,00 | 8688,37 | 5,72 | 983,48 | 7214,20 | 84,04 | 2027,28 | 5275,99 | 1577,66 | 83,24 |
| Среднее значение обеды | 863 | 34,07 | 32,41 | 109,60 | 868,84 | 0,57 | 98,35 | 721,42 | 8,40 | 202,73 | 527,60 | 157,77 | 8,32 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 16% | 34% | 50% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i> | | 45% | 36% | 37% | 38% | 52% | 131% | 103% | 84% | 18% | 32% | 61% | 69% |
| Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет по МР 2.4.5.0146-19 | | 75 | 90 | 300 | 2310 | 1,1 | 75 | 700 | 10 | 1100 | 1650 | 260 | 12 |