

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МАОУ СОШ №11, г. Калининград

М. М. Мальцева

2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Генеральный директор ООО «НЕКТАР»

И.С. Белан

2024г.

## Примерный рацион (20 дней) питания для учащихся

МАОУ СОШ №11 г. Калининград

Сезон: Осень-зима 2023-2024 год.

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. Тумельяна 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	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: 1 понедельник</b>																
<b>Неделя: 1</b>																
<b>Завтрак</b>																
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,5	181,21	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	5,99	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	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38	10,0	0,2	35	17,0	11,0	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,28</b>	<b>21,22</b>	<b>74,49</b>	<b>554,28</b>	<b>0,26</b>	<b>40,42</b>	<b>111,98</b>	<b>1,15</b>	<b>376,34</b>	<b>391,77</b>	<b>78,67</b>	<b>1,92</b>		
<b>Обед</b>																
56/М	Салат из моркови с кукурузой	60	0,92	5,25	4,80	70,30	0,03	2,5	900,00	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36		
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	5,34	9,56	20,88	177,90	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	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	50	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,62</b>	<b>26,79</b>	<b>126,57</b>	<b>855,83</b>	<b>0,39</b>	<b>6,86</b>	<b>933,34</b>	<b>6,86</b>	<b>75,44</b>	<b>353,86</b>	<b>95,26</b>	<b>5,22</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>46,90</b>	<b>48,01</b>	<b>201,06</b>	<b>1410,11</b>	<b>0,65</b>	<b>47,28</b>	<b>1045,32</b>	<b>8,01</b>	<b>451,78</b>	<b>745,63</b>	<b>173,93</b>	<b>7,14</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	Мg	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	12,18	24,75	269,76	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>510</b>	<b>20,85</b>	<b>17,77</b>	<b>66,15</b>	<b>508,50</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>																					
39/К/ССЖ	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	60	1,03	3,64	4,62	55,40	0,04	5,6	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	100	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 ржа-ю-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>28,48</b>	<b>28,71</b>	<b>97,62</b>	<b>777,04</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>185,00</b>	<b>8,31</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1 300</b>	<b>49,33</b>	<b>46,48</b>	<b>163,77</b>	<b>1285,54</b>	<b>1,32</b>	<b>220,92</b>	<b>1949,86</b>	<b>11,98</b>	<b>166,83</b>	<b>742,69</b>	<b>278,70</b>	<b>12,62</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>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,50	8,4	0,02	6	6	0,1	10,2	18	8,40	0,30
213/М/ССЖ	Омлет с сыром	150	15,24	21,02	1,68	256,88	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	Яблоко	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>23,42</b>	<b>24,97</b>	<b>58,09</b>	<b>556,43</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>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	13	162	2,31	20,7	17,62	10,39	0,78
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,11	5,75	19,67	235,90	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11	19,31	0,8
232/М/ССЖ	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	90	10,43	9,39	20,31	207,52	0,12	0,53	33,0	2,21	78,14	247,34	53,25	0,88
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	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>24,44</b>	<b>25,13</b>	<b>120,74</b>	<b>902,87</b>	<b>0,55</b>	<b>58,69</b>	<b>383,14</b>	<b>7,86</b>	<b>185,44</b>	<b>516,95</b>	<b>154,78</b>	<b>8,72</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,86</b>	<b>50,10</b>	<b>178,83</b>	<b>1459,30</b>	<b>0,89</b>	<b>91,86</b>	<b>563,74</b>	<b>9,54</b>	<b>425,25</b>	<b>921,79</b>	<b>273,71</b>	<b>16,56</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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День: 4 четверг</b>														
<b>Неделя: 1</b>														
<b>Завтрак</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
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
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	40	3	0,4	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,08</b>	<b>20,62</b>	<b>86,49</b>	<b>637,04</b>	<b>0,50</b>	<b>22,16</b>	<b>201,61</b>	<b>4,78</b>	<b>130,49</b>	<b>304,71</b>	<b>69,09</b>	<b>4,98</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
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	29,60	167,80	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42
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>29,56</b>	<b>23,50</b>	<b>119,37</b>	<b>783,72</b>	<b>0,37</b>	<b>44,04</b>	<b>1069,61</b>	<b>6,92</b>	<b>109,99</b>	<b>414,78</b>	<b>124,19</b>	<b>5,09</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,64</b>	<b>44,12</b>	<b>205,86</b>	<b>1420,76</b>	<b>0,87</b>	<b>66,20</b>	<b>1271,22</b>	<b>11,70</b>	<b>240,48</b>	<b>719,49</b>	<b>193,28</b>	<b>10,07</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	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>																			
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом 120/30	150	18,92	24,60	24,95	370,90	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 пше-ичный	40	3	0,4	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	1					
338/М	Яблоко	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>540</b>	<b>23,02</b>	<b>25,66</b>	<b>72,95</b>	<b>595,33</b>	<b>0,18</b>	<b>46,79</b>	<b>97,56</b>	<b>1,32</b>	<b>209,74</b>	<b>293,01</b>	<b>58,06</b>	<b>5,68</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					
125/М/ССЖ	Картофель отварной	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 пше-ичный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8					
	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>800</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>1 350</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	Y	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 маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,5	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19					
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	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>550</b>	<b>17,19</b>	<b>23,09</b>	<b>70,09</b>	<b>561,12</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					
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46	0,19	35,1	234,07	2,90	38,89	197,31	45,33	1,74					
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	60	3,6	0,6	25,2	120	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34					
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>27,90</b>	<b>24,72</b>	<b>100,50</b>	<b>731,89</b>	<b>0,49</b>	<b>54,84</b>	<b>1606,65</b>	<b>8,23</b>	<b>121,34</b>	<b>418,38</b>	<b>132,79</b>	<b>6,39</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>45,09</b>	<b>47,81</b>	<b>170,59</b>	<b>1293,01</b>	<b>0,88</b>	<b>95,26</b>	<b>1718,63</b>	<b>9,64</b>	<b>512,04</b>	<b>873,93</b>	<b>203,81</b>	<b>9,23</b>					

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y	Y	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: 7 вторник</b>																	
<b>Неделя: 2</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
39/К/ССЖ	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	60	1,03	3,64	4,62	55,40	0,04	5,6	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37			
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			
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	155	3,54	14,56	37,07	199,55	0,04		22,50	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51			
	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			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,47</b>	<b>22,01</b>	<b>85,84</b>	<b>536,88</b>	<b>0,22</b>	<b>3,40</b>	<b>32,94</b>	<b>1,66</b>	<b>38,95</b>	<b>268,91</b>	<b>67,98</b>	<b>3,45</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 из говядины и мяса птицы с соусом сметанным, 90/20	110	14,97	8,12	13,82	187,3	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>24,14</b>	<b>118,27</b>	<b>821,68</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>52,55</b>	<b>46,15</b>	<b>204,11</b>	<b>1358,56</b>	<b>0,82</b>	<b>194,01</b>	<b>715,76</b>	<b>9,51</b>	<b>138,41</b>	<b>630,71</b>	<b>168,54</b>	<b>10,32</b>			



№ реп.	Применение блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День: 8 среда</b>														
<b>Неделя: 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6	6	0,06	10,2	18,00	8,40	0,30
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	150	15,21	15,28	3,04	211,31	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	70	6	0,7	36	175	0,12			0,91	16,1	60,9	23,1	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,47</b>	<b>19,49</b>	<b>71,35</b>	<b>569,26</b>	<b>0,32</b>	<b>22,89</b>	<b>311,72</b>	<b>2,02</b>	<b>363,70</b>	<b>471,15</b>	<b>96,04</b>	<b>8,42</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
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	200	16,89	12,18	31,11	301,51	0,41	55,71	14	2,85	26,16	206,16	49,09	1,98
	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>29,53</b>	<b>24,93</b>	<b>98,08</b>	<b>741,11</b>	<b>0,63</b>	<b>96,36</b>	<b>273,44</b>	<b>6,93</b>	<b>202,63</b>	<b>427,63</b>	<b>123,15</b>	<b>8,58</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,00</b>	<b>44,42</b>	<b>169,43</b>	<b>1310,37</b>	<b>0,95</b>	<b>119,25</b>	<b>585,16</b>	<b>8,95</b>	<b>566,33</b>	<b>898,78</b>	<b>219,19</b>	<b>17,00</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: 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	9,60	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	30	2	0,3	16	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,75</b>	<b>19,60</b>	<b>83,16</b>	<b>610,65</b>	<b>0,60</b>	<b>11,85</b>	<b>294,21</b>	<b>4,17</b>	<b>122,13</b>	<b>300,78</b>	<b>70,06</b>	<b>4,60</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
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	15,66	9,54	13,13	201,1	0,11	0,20	31,95	1,88	32,36	159,35	26,74	1,53
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
342/М/ССЖ	Компот из 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>32,40</b>	<b>23,75</b>	<b>109,12</b>	<b>781,04</b>	<b>0,55</b>	<b>14,90</b>	<b>461,89</b>	<b>7,15</b>	<b>89,82</b>	<b>485,71</b>	<b>194,50</b>	<b>8,30</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,15</b>	<b>43,35</b>	<b>192,28</b>	<b>1391,69</b>	<b>1,15</b>	<b>26,75</b>	<b>756,10</b>	<b>11,32</b>	<b>211,95</b>	<b>786,49</b>	<b>264,56</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	Ca	P	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>															
222/М/ССЖ	Запеканка творожная Золотистая	150	16,63	15,83	52,03	417,42	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	40	3	0,4	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	1	
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,73</b>	<b>16,89</b>	<b>100,03</b>	<b>641,85</b>	<b>0,19</b>	<b>45,80</b>	<b>122,21</b>	<b>1,43</b>	<b>229,68</b>	<b>321,70</b>	<b>60,56</b>	<b>5,92</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	
83/К/ССЖ	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16	0,09	15,8	204,9	1,04	13,34	46,74	21,14	0,8	
260/М/ССЖ	Гуляш мясной	90	13,25	5,39	3,6	116,26	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	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	0,5	21,0	100	0,09			0,70	14,5	75	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,74</b>	<b>27,76</b>	<b>114,65</b>	<b>834,35</b>	<b>0,37</b>	<b>44,63</b>	<b>408,33</b>	<b>5,98</b>	<b>79,94</b>	<b>325,46</b>	<b>92,98</b>	<b>6,22</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,47</b>	<b>44,65</b>	<b>214,68</b>	<b>1476,20</b>	<b>0,56</b>	<b>90,43</b>	<b>530,54</b>	<b>7,41</b>	<b>309,62</b>	<b>647,16</b>	<b>153,54</b>	<b>12,14</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: 11 понедельник</b>														
<b>Неделя: 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с маслом и тверд-м сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,5	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	6,32	6,06	37,55	230,1	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>16,72</b>	<b>21,29</b>	<b>71,51</b>	<b>548,31</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	67,4	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
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83	129,85	0,08		22,4	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85
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
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	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>32,33</b>	<b>26,17</b>	<b>120,21</b>	<b>787,96</b>	<b>0,55</b>	<b>22,25</b>	<b>369,04</b>	<b>5,51</b>	<b>103,66</b>	<b>375,56</b>	<b>101,10</b>	<b>6,90</b>
<b>Итого за День</b>			<b>49,05</b>	<b>47,46</b>	<b>191,72</b>	<b>1336,27</b>	<b>0,89</b>	<b>62,67</b>	<b>481,02</b>	<b>7,13</b>	<b>491,49</b>	<b>812,69</b>	<b>183,37</b>	<b>10,15</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: 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	13,49	38,63	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	40	3	0,4	21	100	0,07			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,83</b>	<b>18,98</b>	<b>74,83</b>	<b>565,03</b>	<b>0,24</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	47,95	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>28,43</b>	<b>27,39</b>	<b>98,85</b>	<b>769,5</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>52,26</b>	<b>46,37</b>	<b>173,68</b>	<b>1334,53</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	Ca	P	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>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,50	8,4С	0,02	6	6	0,06	10,2	18,00	8,40	0,30
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	150	14,61	15,3	3,86	211,53	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	70	6	0,7	36	175	0,12			0,91	16,1	60,9	23,1	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,87</b>	<b>19,51</b>	<b>72,17</b>	<b>569,88</b>	<b>0,33</b>	<b>23,02</b>	<b>321,22</b>	<b>2,07</b>	<b>299,68</b>	<b>454,45</b>	<b>95,85</b>	<b>8,59</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	200	3,54	5,69	24,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
232/М/ССЖ	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	90	10,43	9,39	20,31	207,52	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>23,87</b>	<b>25,07</b>	<b>125,76</b>	<b>787,56</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>48,74</b>	<b>44,58</b>	<b>197,93</b>	<b>1357,44</b>	<b>0,87</b>	<b>81,66</b>	<b>704,82</b>	<b>9,36</b>	<b>452,66</b>	<b>981,43</b>	<b>258,18</b>	<b>17,33</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			
			4	5	6	4	5	6													
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 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							
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	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							
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	30	2	0,3	16	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	1							
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,58</b>	<b>19,49</b>	<b>79,91</b>	<b>597,53</b>	<b>0,48</b>	<b>24,66</b>	<b>241,31</b>	<b>4,19</b>	<b>134,29</b>	<b>299,08</b>	<b>66,95</b>	<b>4,37</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	155	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>51,63</b>	<b>45,81</b>	<b>182,44</b>	<b>1352,16</b>	<b>0,83</b>	<b>53,44</b>	<b>653,40</b>	<b>9,81</b>	<b>243,04</b>	<b>688,94</b>	<b>175,83</b>	<b>9,13</b>							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	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>																		
222/М/ССЖ	Залежанка творожная Золотистая	150	16,63	15,83	52,03	417,42	0,07	0,7	89,7	0,50	189,4	261,65	28,95	3,88				
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	3,94				
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	1				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>20,73</b>	<b>16,89</b>	<b>100,03</b>	<b>641,85</b>	<b>0,19</b>	<b>45,80</b>	<b>122,21</b>	<b>1,43</b>	<b>229,68</b>	<b>321,70</b>	<b>60,56</b>	<b>5,92</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				
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 175/25	200	8,02	5,58	12,60	133,02	0,30	16,30	149,84	1,03	18,11	115,87	28,15	1,7				
278/М/ССЖ	Тфетеля с 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				
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,6	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	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	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>800</b>	<b>29,21</b>	<b>27,21</b>	<b>101,35</b>	<b>772,37</b>	<b>0,97</b>	<b>58,26</b>	<b>1593,41</b>	<b>6,10</b>	<b>103,71</b>	<b>479,37</b>	<b>146,56</b>	<b>8,13</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1 340</b>	<b>49,94</b>	<b>44,10</b>	<b>201,38</b>	<b>1414,22</b>	<b>1,16</b>	<b>104,06</b>	<b>1715,62</b>	<b>7,53</b>	<b>333,39</b>	<b>801,07</b>	<b>207,12</b>	<b>14,05</b>				



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	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: 16 понедельник</b>															
<b>Неделя: 4</b>															
<b>Завтрак</b>															
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,5	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19	
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	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>17,19</b>	<b>23,09</b>	<b>70,09</b>	<b>561,12</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	
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	
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,43	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>28,87</b>	<b>27,08</b>	<b>107,71</b>	<b>786,59</b>	<b>0,39</b>	<b>47,04</b>	<b>427,54</b>	<b>7,97</b>	<b>119,26</b>	<b>349,18</b>	<b>92,76</b>	<b>5,76</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,06</b>	<b>50,17</b>	<b>177,80</b>	<b>1347,71</b>	<b>0,78</b>	<b>87,46</b>	<b>539,52</b>	<b>9,38</b>	<b>509,96</b>	<b>804,73</b>	<b>163,78</b>	<b>8,60</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				
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	52,5	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>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>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>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>														
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с кукурузой, 150/30	180	13,60	16,5	5,20	224,07	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	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,78</b>	<b>20,46</b>	<b>61,61</b>	<b>523,62</b>	<b>0,27</b>	<b>17,02</b>	<b>315,22</b>	<b>1,75</b>	<b>284,88</b>	<b>419,05</b>	<b>80,85</b>	<b>7,89</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	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
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
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>28,95</b>	<b>23,90</b>	<b>101,16</b>	<b>743,12</b>	<b>0,65</b>	<b>98,51</b>	<b>6453,13</b>	<b>6,08</b>	<b>169,06</b>	<b>543,44</b>	<b>133,61</b>	<b>13,02</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,73</b>	<b>44,36</b>	<b>162,77</b>	<b>1266,74</b>	<b>0,92</b>	<b>115,53</b>	<b>6768,35</b>	<b>7,83</b>	<b>453,94</b>	<b>962,49</b>	<b>214,46</b>	<b>20,91</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: 19 четверг</b>																	
<b>Неделя: 4</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			
269/М/ССЖ	Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,08	9,60	12,15	192,71	0,39	2,30	18,9	1,07	22,14	141,84	24,49	1,63			
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49			
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/13	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	40	3	0,4	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	1			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>26,28</b>	<b>19,50</b>	<b>79,26</b>	<b>600,46</b>	<b>0,74</b>	<b>6,05</b>	<b>1240,47</b>	<b>4,52</b>	<b>125,51</b>	<b>418,92</b>	<b>176,01</b>	<b>7,25</b>			
<b>Обед</b>																	
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			
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74			
294/М/ССЖ	Котлета из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15,97	12,73	31,44	271,36	0,12	0,8	14,78	1,88	37,09	163,31	28,12	1,58			
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,35	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82			
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>790</b>	<b>32,89</b>	<b>29,15</b>	<b>130,61</b>	<b>885,28</b>	<b>0,43</b>	<b>22,33</b>	<b>226,52</b>	<b>7,00</b>	<b>189,48</b>	<b>419,84</b>	<b>105,89</b>	<b>6,27</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1 350</b>	<b>59,17</b>	<b>48,65</b>	<b>209,87</b>	<b>1485,74</b>	<b>1,17</b>	<b>28,38</b>	<b>1466,99</b>	<b>11,52</b>	<b>314,99</b>	<b>838,76</b>	<b>281,90</b>	<b>13,52</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	Мg	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>																		
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом 110/40	150	19,78	19,77	28,23	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	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	8	0,3	24	17	14	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,68</b>	<b>20,93</b>	<b>81,43</b>	<b>563,51</b>	<b>0,19</b>	<b>47,25</b>	<b>105,91</b>	<b>1,54</b>	<b>217,27</b>	<b>314,45</b>	<b>64,02</b>	<b>6,03</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	Сул 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				
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	200	17,82	12,63	29,60	308,32	0,86	36,98	246	1,74	39,25	252,84	61,19	2,33				
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	60	3,6	0,6	25,2	120	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34				
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>29,15</b>	<b>23,99</b>	<b>102,34</b>	<b>748,35</b>	<b>1,13</b>	<b>79,52</b>	<b>621,55</b>	<b>6,48</b>	<b>125,64</b>	<b>446,32</b>	<b>134,63</b>	<b>7,35</b>				
<b>Итого за День</b>		<b>1 320</b>	<b>53,83</b>	<b>44,92</b>	<b>183,77</b>	<b>1311,86</b>	<b>1,32</b>	<b>126,77</b>	<b>727,46</b>	<b>8,02</b>	<b>342,91</b>	<b>760,77</b>	<b>198,65</b>	<b>13,38</b>				