

"Согласовано"
Директор МАОУ СОШ № 11

Е. М. Мальцева

" 3 сентября 2025 г



"Утверждаю"
Генеральный директор

ООО "Соколов"

Д. Н. Урвачев

" 12 сентября 2025 г



Типовое четырехнедельное меню

(20 дней)

*для обучающихся 5-11 классов
при пятидневной учебной неделе*

Сезон: зима 2025 год

Калининград, 2025 г

Проект типового 20-ти дневного меню основного (оуганзованного питания) для общеобразовательных учреждений
Калининградской области

Возрастная 12-18 лет
группа

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	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День: понедельник 1																					
Неделя: 1																					
Завтрак																					
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,660	12,49	10,54	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	250	6	6,58	46,71	270,68	0,08	1,31	44,72	0,32	129,08	157,5	5,84	0,59							
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	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	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1							
Итого за Завтрак																					
Обед																					
59/М	Салат из моркови с кукурузой	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6							
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,0s	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46							
294/М/ССЖ	Выточка из курицы	100	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12							
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9							
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
Итого за Обед																					
Итого за день																					
		920	34,59	25,24	139,38	918,48	0,43	9,73	1534,60	7,82	94,75	427,27	121,92	6,31							
		1520	50,97	47,05	220,05	1507,41	0,71	50,42	1651,20	9,02	497,21	848,51	177,05	8,32							

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День вторник 2																					
Неделя: 1																					
Завтрак																					
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71							
285/М/ССЖ	Макароник с курицей и сыром 180/50/20	250	27,18	22,29	38,56	461,88	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35							
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9							
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2							
Итого за Завтрак																					
45/М/ССЖ	Салат из свежей капусты	100	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	5,57	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37							
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и каргофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09							
290/М/ССЖ	Птица тушеная в соусе 50/50	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92							
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26	23,7	23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04							
388/М/ССЖ	Напиток из яблочника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
Итого за Обед																					
		930	63,56	27,49	114,08	873,26	35,15	187,43	809,44	5,97	119,60	509,95	214,00	9,68							
Итого за день																					
		1540	97,09	55,51	202,00	1612,87	35,59	232,58	2826,74	11,81	200,65	873,69	335,46	14,84							

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
		3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День среда 3																	
Неделя: 1																	
Завтрак																	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03			
213/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	305,683	361,501	29,400	2,845			
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1			
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2			
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
Итого за Завтрак		620	29,38	39,33	63,98	733,16	0,27	16,72	72,74	7,76	460,33	540,40	92,35	8,38			
Обед																	
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29			
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6,01	7,85	20,86	178,49	0,12	6,5	202,25	2,49	17,04	63,98	24,16	1			
232/М/ССЖ	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406			
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44			
349/М	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95			
Итого за Обед		920	31,46	32,97	141,68	997,90	0,63	65,09	502,95	11,22	176,34	508,58	161,73	10,69			
Итого за день		1540	60,84	72,29	205,67	1731,06	0,90	81,81	575,69	18,97	636,68	1048,99	234,08	19,06			

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День четверг 4																	
Неделя: 1																	
Завтрак																	
271	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49				1,73
202	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94				0,9
378	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	4,00	0,50	26,00	125,00	0,09	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50				1,00
	Итого за Завтрак	550	26,32	17,06	90,04	623,37	0,50	2,66	53,37	1,39	113,89	307,10	63,33				4,53
Обед																	
67	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37				0,86
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11				1,02
291	Плов с отварной пшидей	240	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23				1,62
342	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2				0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2				0,8
	Хлеб ржано—пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5				1,95
	Итого за Обед	890	35,94	27,68	116,29	856,57	0,47	56,14	1334,99	8,20	138,56	503,43	151,61				6,38
	Итого за день	1440	62,26	44,74	206,33	1479,94	0,97	58,80	1388,36	9,59	252,45	810,53	214,94				6,38

№ рет.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	День пятница 5														
	Неделя 1														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом, 150/50	200	23,59	13,24	34,66	357,53	0,07	2,56	85,8	0,52	212,71	292,81	33,74	0,84	
376/М/ССЖ	Чай с шиповни ком, 200/10	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	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого за Завтрак	610,00	28,57	21,65	87,99	673,06	0,20	47,66	163,31	1,58	257,69	364,56	68,70	6,11	
	Обед														
45/М/ССК	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61	
102/М/ССМ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15	
278/М/ССЖ	Тертели с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7	
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
	Итого за Обед	940	32,34	29,14	118,98	871,90	1,07	97,28	659,88	6,30	153,67	506,17	163,81	9,22	
	Итого за день	1550	60,91	50,79	206,97	1544,96	1,27	144,94	823,19	7,88	411,36	870,73	232,51	15,33	

№ 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	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День понедельник 6																
Неделя: 2																
Завтрак																
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/1 0/20	50	12,49	10,54	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19			
1 73/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,55	46,37	309,97	0,27	1,47	47,36	0,71	165,31	267,65	30,48	1,97			
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13			
338/М	Яблоко	100	0,8	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1			
Итого за Завтрак		600	19,87	80,33	628,22	0,47	40,85	119,24	1,59	318,15	374,65	79,77	3,39			
Обед																
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71			
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77			
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	19,97	24,09	306,32	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65			
349/М/ССЖ	Компот из яблок, 200/11	200	0,35	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48			
	Хлеб пшеничный	50	4	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	25,2	120	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34			
Итого за Обед		950	33,42	114,87	837,52	0,40	25,89	2235,50	5,95	109,19	357,74	141,66	5,95			
Итого за день		1550	53,29	195,20	1465,74	0,87	66,74	2354,74	7,54	427,34	732,39	221,43	9,34			

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День вторник 7															
Неделя: 2															
Завтрак															
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12	
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,05	7,29	23,89	178,83	0,18	51,30	945,34	3,39	57,78	113,39	54,20	1,81	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Завтрак															
		560	25,46	15,57	78,24	555,57	0,39	54,80	957,04	4,94	94,77	330,19	102,39	5,03	
Обед															
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97	
267/М/ССЖ	Шницель из мяса птицы с соусом томатным, 100/20	120	16,27	8,7	13,71	197,4	0,31	5	206,16	1,29	24,89	171,74	31,23	1,97	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
Итого за Обед															
		930	35,03	29,06	133,69	949,27	0,69	204,46	865,11	9,50	121,99	415,34	119,76	8,00	
Итого за день															
		1490	60,49	44,63	211,93	1504,84	1,08	259,26	1822,15	14,44	216,76	745,53	222,15	13,03	

№ рел.	Прием пищи. наименование блюда	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				
День среда 8																		
Итого за день																		
Цели: 2																		
Завтрак																		
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с горошком зеленым 170/30	200	19,59	18,5	4,2	262,6	0,12	0,98	356,2	0,84	241,68	344,15	27,92	3,2				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	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	80	6,4	0,8	41,6	200	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6				
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				
Итого за Завтрак		630	30,17	22,75	76,21	637,15	0,35	17,15	383,62	2,28	397,53	537,45	97,42	9,10				
Обед																		
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22				
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02				
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	250	21,139	15,215	39,091	377,854	0,266	65,012	0,920	5,307	48,585	346,830	69,188	6,686				
349/М	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано—пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
Итого за Обед		900	37,88	32,41	119,78	929,02	0,56	115,81	338,71	10,63	304,04	644,38	163,90	14,48				
Итого за день		1530	68,05	55,16	195,99	1566,17	0,91	132,96	722,33	12,91	701,57	1181,83	261,32	23,58				

№ 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	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День четверг 9																					
Неделя: 2																					
Завтрак																					
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09							
285/М/ССЖ	Макароник с курицей и сыром, 180/50/20	250	27,18	22,29	38,56	461,88	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35							
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	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
Итого за Завтрак		590	33,84	29,22	84,57	736,24	0,45	52,70	430,44	5,39	131,15	391,61	109,90	5,14							
Обед																					
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	0,09	11,95	530,65	2,87	20,15	66,1	24,45	0,91							
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46							
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 100/5	105	17,39	10,2	14,58	219,78	0,12	0,22	33,0	2,09	35,83	176,89	29,71	1,69							
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04							
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
Итого за Обед		925	38,19	30,75	131,22	955,96	0,67	19,77	587,35	9,15	108,75	580,81	231,60	9,98							
Итого за день		1515	72,03	59,97	215,79	1692,20	1,12	72,47	1017,79	14,54	239,90	972,42	341,50	15,12							

№ рел.	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			
День пятница 10																	
Неделя: 2																	
Завтрак																	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45		0,1	2,4	3					
222/М/ССЖ	Пудинг из творога с соусом, 150/50	200	22,175	21,15	69,380	556,570	0,14	0,45	0,20	1,33	173,00	282,40	32,08	0,03			
388/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,	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	26,0	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			
Итого за Завтрак		610	27,16	29,56	122,71	872,10	0,27	45,55	77,71	2,49	217,98	354,15	67,04	6,84			
Обед																	
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,2	4,83	73,1	0,03,	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61			
83/К/ССЖ	Суп. рыбный	250	9,85	9,71	14,72	186,46	0,11	19,7	266,11	1,08	16,94	58,56	26,51	1,02			
260/М/ССЖ	Гуляш, 1/100	100	16,07	7,89	3,7	150,00	0,09	2,7		1,79	9,33	143,83	19,99	1,37			
305/М/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	3,78	5,82	30,4	189,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,4	110,21	42,88	1,7			
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	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	50	4	0,5	26,0	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,95			
Итого за Обед		930	38,57	29,76	115,60	886,73	0,60	103,70	507,83	6,89	126,42	468,61	150,93	8,56			
Итого за день		1540	65,73	59,32	238,31	1758,83	0,87	149,25	585,54	9,38	344,40	822,76	217,97	15,40			

№ рещ.	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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Ден понедельник 11																	
Неделя: 3																	
Завтрак																	
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	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 пшеничной крупы	250	7,89	6,67	45,67	275	0,18	1,3	44,5	0,92	142,44	216,3	41,2	2,28			
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	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	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1			
Итого за Завтрак		600	18,29	21,90	79,63	593,25	0,38	39,38	116,38	1,80	415,82	480,04	90,49	3,70			
Обед																	
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29			
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,37	6	18,44	163,05	0,16	11,45	201,44	1,54	43,35	131,88	36,25	1,74			
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	100	18,18	5,03	6,59	144,47	0,07	1,4	19,3	1,91	13,18	141,05	65,2	1,38			
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9			
349/М/ССЖ	Компот из яблок, 200/10	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	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95			
Итого за Обед		910	40,36	23,57	134,61	913,76	0,59	76,7	1066,49	11,85	184,52	543,19	210,49	8,91			
Итого за день		1510	58,65	45,47	214,24	1507,01	0,97	116,08	1182,87	13,65	600,34	1023,23	300,98	12,61			

№ реч.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
День вторник 12																				
Неделя: 3																				
Завтрак																				
62М/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,60	28,1	55,33	38,07	0,71						
29 П/М/ССЖ	Плов с отварной пшцей	240	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,70	3,46	27,79	275,0	60,23	1,62						
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	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	0,5	26,0	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0						
Итого за Завтрак																				
		590	28,64	21,59	84,85	647,80	0,29	11,10	2775,20	6,72	75,47	383,57	120,04	4,23						
Обед																				
39М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,63	4	9,75	79,93	0,07	9,28	536,3	1,62	8	48,43	22,47	0,62						
82М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	7,03	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09						
256М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92						
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04						
388М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51						
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95						
Итого за Обед																				
		930	32,42	31,75	121,08	908,31	1,08	191,14	812,06	6,62	116,80	529,32	222,99	9,93						
Итого за день																				
		1520	61,06	53,34	205,93	1556,11	1,37	202,24	3587,26	13,34	192,27	912,89	343,03	14,16						

№ рсд.	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	Mg	Fe		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
День	среда 13																	
Неделя:	3																	
Завтрак																		
210М/ССЖ	Омлет натуральныйс горошком зеленым 170/30	200	19,59	18,5	4,2	262,6	0,12	0,98	356,2	0,84	241,68	344,15	27,92				3,2	
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	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	80	6,4	0,8	41,6	200	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4				1,6	
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	1,5				3,3	
	Итого за Завтрак	630	30,17	22,75	76,21	637,15	0,35	15,00	363,70	2,28	379,13	537,45	83,92				7,50	
Обед																		
50М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9				1,22	
96М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39				0,97	
234М/ССЖ	Котлета рыбная	100	13,141	11,26	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913				1,406	
128М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48				1,44	
349М	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8				2,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2				0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5				1,95	
	Итого за Обед	920	34,25	35,31	137,69	1011,55	0,61	60,96	325,35	10,20	306,95	589,79	169,38				7,42	
	Итого за день	1550	64,42	58,06	213,90	1648,70	0,96	75,96	689,05	12,48	686,08	1127,24	253,30				14,92	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День четверг 14																					
Неделя: 3																					
Завтрак																					
45М/ССЖ	Салат из блочечанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61							
27 1М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73							
202М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9							
э 78М/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							
Итого за Завтрак		650	28,03	22,24	94,87	696,46	0,52	42,76	256,01	4,60	159,93	340,21	81,28	5,14							
Обед																					
67М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86							
99М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77							
290М/ССЖ	Бефстрогановиз куриного филе	100	14,72	14,36	5,19	208	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75							
171М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65							
342М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
Итого за Обед		930	31,30	30,28	126,41	904,44	0,42	35,29	524,04	6,67	129,17	453,41	133,81	5,91							
Итого за день		1580	59,33	52,52	221,28	1600,90	0,94	78,05	780,05	11,27	289,10	793,62	215,09	11,05							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Са
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День пятница 15																		
Неделя: 3																		
Завтрак																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0,05	0,03					
223 /М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом, 150/50	200	25,16	13,49	33,18	360,28	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082					
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	6	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91					
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5					
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5					
Итого за Завтрак		610	30,14	27,84	86,38	675,81	0,27	45,55	77,71	2,49	218,10	354,15	67,04					
Обед																		
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07					
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250	250	10,03	6,98	15,8	166,31	0,38	20,38	187,3	1,29	22,64	144,84	5,19					
278/М/ССЖ	Тертели с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,38	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30					
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,10	34,33	217,85	0,26	23,7	23,7	0,58	15,04	180,68	120,14					
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,78	4,4	3,6					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5					
Итого за Обед		940	38,04	30,16	121,44	918,56	1,18	33,76	2425,26	6,04	112,36	495,05	224,81					
Итого за день		1550	68,18	58,00	207,82	1594,37	1,45	79,31	2502,97	8,53	330,46	849,20	291,85					

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		3	4	5	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2							7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День понедельник 16																		
Неделя: 4																		
Завтрак																		
4/М	бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	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 овсянх хлопьев "Геркулес"	250	9,47	9,55	46,37	309,97	0,27	1,47	47,36	0,71	1 65,31	267,65	30,48	1,97				
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13				
	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
Итого за Завтрак		600	19,87	24,78	80,33	628,22	0,47	40,85	119,24	1,49	273,38	531,39	79,77	3,39				
Обед																		
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29				
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,9	6,59	12,09	128,2	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02				
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	14,98	9,39	4,38	159,11	0,08	2,8	11,06	1,44	12,04	141,02	18,33	0,79				
202/М/ССЖ	Макаронх отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09	22,5	22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9				
349/М/ССЖ	Компот из яблок, 200/10	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
Итого за Обед		930	33,69	28,52	126,05	893,55	0,47	64,69	590,44	8,43	150,76	415,29	115,86	7,23				
Итого за день		1530	53,56	53,30	206,38	1521,77	0,94	105,54	709,68	9,92	424,14	946,68	195,63	10,62				

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День вторник 18																					
Неделя: 4																					
Завтрак																					
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,3	46,04	33,11	17,95	0,61							
291/М/ССЖ	Плов с отварной пшеницей	240	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62							
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	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							
	Итого за Завтрак	590	29,05	21,67	82,78	640,94	0,26	46,20	977,84	6,42	93,41	361,35	99,92	4,13							
Обед																					
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09							
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6,01	7,85	20,86	178,49	0,12	16,5	202,25	2,49	17,04	63,98	24,166	1							
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73							
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04							
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
	Хлеб ржано—пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
	Итого за Обед	940	36,74	30,79	141,21	1002,61	0,81	193,11	778,18	7,91	114,99	574,95	223,97	11,12							
	Итого за день	1530	65,79	52,46	223,99	1643,55	1,07	239,31	1756,02	14,33	208,40	936,30	323,89	15,25							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)										
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
День среда 18																										
Неделя: 4																										
Завтрак																										
2	Омлет натуральный с кукурузой 170/30	200	15,24	18,50	5,88	250,96	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59												
382	Какао на молоке, 200/10	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	80	6,4	0,8	41,6	200	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6												
388	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3												
Итого за Завтрак																										
Обед																										
67	Внегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86												
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09												
290	Бефстроганов из куриного филе	100	17,04	8,79	15,56	210,71	0,3	32,51	6726,21	1,07	35,11	309,21	35	6,14												
128	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	97,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44												
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8												
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8												
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95												
Итого за Обед																										
Итого за день																										
		1560	59,85	48,94	203,41	1507,73	1,12	114,48	7520,53	8,30	484,84	1095,16	254,89	23,57												

№ рец.	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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День четверг 19																		
Неделя: 4																		
Завтрак																		
62М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71				
285М/ССЖ	Макаронник с курицей и сыром, 180/50/20	250	18,92	12,42	29,48	302,75	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35				
378М/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				
	Итого за Завтрак	600	25,87	19,29	74,83	576,12	0,38	43,00	2028,30	5,75	135,92	398,50	124,32	4,96				
Обед																		
50М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22				
96М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5,36	7,78	17,00	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97				
294М/ССЖ	Коплеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	120	17,70	7,39	17,55	201,18	0,13	0,84	15,8	2,09	40,56	180,85	31,09	1,74				
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04				
342М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
	Итого за Обед	940	41,63	31,22	130,38	966,71	0,69	28,56	327,04	8,63	227,90	652,04	242,42	10,85				
	Итого за день	1540	67,50	50,51	205,21	1542,83	1,07	71,56	2355,34	14,38	363,82	1050,54	366,74	15,81				

№ 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	Р	Са	Мg	Fe				
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
День пятница 20																			
Неделя: 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0,05	0,03						
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом, 150/50	200	26,77	14,01	37,88	390,68	0,08	97,85	0,63	235,08	332,08	38,64	1,04						
376/М/ССЖ	Чай с пшеницом, 200/10	200	0,3	0,06	12,5	53,93		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	70,5	0,05	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
Итого за Завтрак																			
Обед																			
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61						
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77						
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	21,38	14,54	35,63	364,75	1,03	307,7	1,83	47,38	303,71	73,8	2,81						
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91						
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08		0,65	11,5	43,5	16,5	1						
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	25,2	120	0,11		0,84	17,4	90	28,2	2,34						
Итого за Обед																			
Итого за день																			
		1520	66,80	49,93	208,79	1571,95	1,55	899,80	9,00	441,99	931,96	234,67	14,75						

Пронумеровано в
количестве
20 листов

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.

