

Утверждаю:

Директор МБОУ "Основная школа № 5"

И.В. Рыкова

30.08.2024 г.



Типовое 20-ти дневное меню
диетического (НБКМ) питания
для обучающихся муниципальных
общеобразовательных организаций
Петропавловск-Камчатского городского округа
для детей 7-11 лет

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	1													
Завтрак														
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы	90	14,27	14,14	9,44	222,65	0,65	2,16	27,2	1,78	16,15	129,4	20,07	1,33
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	2,97	5,42	17,56	131,94	0,13	37,85	703,39	2,51	43,13	83,67	39,81	1,32
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	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	21,06	20,39	67,38	543,38	0,87	52,91	736,09	5,02	92,56	268,65	87,32	6,55
Обед														
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	60	3,32	6,65	3,8	88,66	0,03	4,75	127,97	2,08	21,5	55,51	20,25	0,59
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 200/15	215	5,3	3,97	8,48	90,14	0,08	16,4	164,76	0,98	22	74	20,12	0,77
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	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/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,65	28,55	198,95	0,22		1	2,6	11,1	149,33	100,07	3,36
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		885	32,88	32,37	103,58	844,08	1,02	29,86	397,05	8,99	132,78	541,83	215,61	10,8
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		350	5,22	5,29	50,69	274,83	0,13	35,17	32,21	1,52	150,34	119,27	52,99	4,38
Итого за день		1 815	59,16	58,05	221,65	1662,29	2,02	117,94	1165,35	15,53	375,68	929,75	355,92	21,73
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
День:	вторник													
Неделя:	1													
Завтрак														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	150	14,01	20,3	16,48	304,75	0,18	19,4	249,91	4,63	63,79	239,22	33,82	3,26
71/М	Поджаренная картошка	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
377/М	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		570	19,88	21,32	68,88	549,78	0,32	31,55	258,97	5,94	113,82	334,78	78,91	7,94
Обед														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60		5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и с курицей 200/15	215	8,7	7,20	15,43	160,5	0,2	9,2	164,60	2,37	26,11	104,67	31,49	1,77
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное	90	19,8	10,8		171,98	0,09		15,4	0,88	9,54	179,49	19,84	0,79

142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,06	5,55	23,68	157,54	0,17	28,6	143,93	2,42	19,04	87,12	35,5	1,37
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		875	38,14	29,91	96,83	814,75	0,66	79,9	426,27	9,4	131,37	497,69	143,02	11,51
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
Итого за Полдник		350	5,23	5,33	47,08	266,29	0,12	182,9	15,59	2,19	99,58	97,19	52,14	2,62
Итого за день		1 795	63,25	56,56	212,79	1630,82	1,1	294,35	700,83	17,53	344,77	929,66	274,07	22,07
№ 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
День:	среда													
Неделя:	1													
Завтрак														
234/М/ССЖ	Котлета Морячок с соусом томатным 90/30	120	15,25	13,80	15,27	247,29	0,34	6,19	318,7	4,48	37,63	181,53	42,36	1,53
142/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	5,62	25,27	164,3	0,19	31	4,65	2,36	16,6	90,23	35,72	1,4
376/И	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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		600	21,42	20,18	77,33	583,02	0,61	77,29	353,36	7,54	84,21	317,61	101,89	6,67
Обед														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,19	2,8	34,5	0,02	15,82	20,74	1,02	17,1	18,42	9,44	0,36
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем и с курицей, 200/15	215	5,41	5,91	9,95	114,12	0,06	16,15	164,7	1,9	29,29	75,25	22,96	1,05
265/М/ССЖ	Плов со свиной	240	18,11	24,97	41,06	461,98	0,58	3,75	700	2,97	27,54	265,26	64,45	2,76
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		885	29,85	34,25	106,03	856,29	0,81	80,72	890,82	7,39	119,56	473,93	145,15	9,11
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Итого за Полдник		350	5,32	5,55	54,34	291,31	0,16	6,17	10,7	1,41	159,54	124,76	57,48	2,59
Итого за день		1 835	56,59	59,98	237,70	1730,62	1,58	164,18	1254,88	16,34	363,31	916,3	304,52	18,37
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	1													
Завтрак														
279/М/ССЖ	Тефтели мясные (свинина)	90	13,74	15,77	5,92	224,7	0,6	2,33	1,52	1,08	18,56	158,03	19,27	1,01
145/М/ССЖ	Картофель, тушеный с луком	150	3,12	3,53	23,06	137,29	0,16	27,65	3,36	1,57	22,96	87,77	32,85	1,4

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	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		580	20,68	20,03	69,86	550,78	0,84	37,88	7,38	3,58	77,8	306,38	82,56	6,41
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 200/15	215	5,79	4,07	13,54	113,58	0,11	13,4	165,5	1,04	16,67	89,89	24,73	0,94
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	15,4	17,92	2,52	233,36	0,73	3,4	32	2,51	15,85	136,63	17,85	1,19
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5,5	3,65	35,25	195,97	0,09			2,07	10,6	43,79	8,07	0,81
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	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		885	33,12	30,15	111,61	865,53	1,12	197,05	373,97	8,95	99,53	395,5	102,54	8,44
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		350	6,67	5,60	68,92	359,5	0,16	14	20,09	2,48	73,5	95,41	71,9	4,32
Итого за день		1 815	60,47	55,78	250,39	1775,81	2,12	248,93	401,44	15,01	250,83	797,29	257	19,17
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	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:	пятница													
Неделя:	1													
Завтрак														
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	15,17	13,67	11,51	230,33	0,68	1,92	28,4	1,41	17,82	136,89	21,89	1,46
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	2,97	5,42	17,56	131,94	0,13	37,85	703,39	2,51	43,13	83,67	39,81	1,32
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	21,95	19,95	69,81	551,9	0,9	50,92	737,85	4,71	93,18	275,72	88,79	6,66
Обед														
64/К/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,26	7,3	3,79	86,2	0,03	1,89	553,68	2,13	21,94	39,61	56,83	4,64
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне с курицей, 200/15	215	7,57	5,68	13,81	136,27	0,19	13,55	169,37	1,04	17,34	103,45	26,96	1,04
263/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	240	18,38	18,65	17,58	317,04	0,82	41,83	245,76	1,27	54,03	239,95	49,87	2,19
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		905	34,21	33,03	97,24	832,6	1,21	65,27	972,41	6,26	141,34	512,01	183,76	13,03
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
Итого за Полдник		400	6,17	5,29	52,54	292,33	0,17	120,17	42,21	1,42	182,34	137,77	60,49	2,53

Итого за день		1	62,33	58,27	219,59	1676,83	2,28	36,36	1752,47	12,39	416,86	925,5	333,04	22,22
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	2													
Завтрак														
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом томатным, 90/30	120	16,44	14,73	17,06	264,90	0,13	4,6	328	4,08	29,35	174,31	33,58	1,70
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	5,62	25,27	164,3	0,19	31	4,65	2,36	16,6	90,23	35,72	1,4
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		600	22,56	21,01	78,74	595,33	0,39	41,75	335,71	7,3	78,88	316	96,09	6,88
Обед														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	3,01	4,39	6,22	76,8	0,07	9,22	116	2,1	15,64	56,19	22,67	0,57
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и с курицей, 200/15	215	8,7	7,20	15,43	160,5	0,2	9,2	164,60	2,37	26,11	104,67	31,49	1,77
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (свинина) с соусом томатным, 90/20	110	11,52	15,80	10,42	230,5	0,40	3,7	200	1,45	20,26	143,36	29,18	1,89
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,65	28,55	198,95	0,22		1	2,6	11,1	149,33	100,07	3,36
348/М/ССЖ	Комлот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		885	34,23	35,05	110,61	898,88	1,04	32,67	574,05	10,23	126,74	548,85	228,86	11,87
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Полдник		350	4,83	5,33	48,78	266,29	0,13	12,9	5,59	2,09	75,58	74,19	36,14	4,02
Итого за день		1 835	61,62	61,39	238,13	1760,5	1,56	87,32	915,35	19,62	281,2	939,04	361,09	22,77
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	2													
Завтрак														
213/М/БМД	Омлет с морковью	150	13,74	18,57	6,22	247,93	0,12	4	1860	4	77,7	236,37	42,47	3,07
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6	30	0,12	12	37,2	12,6	0,42
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	21,73	19,81	64,78	528,84	0,32	20,1	1895,5	5,23	127,08	353,71	91,57	7,94
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	4,09	2,35	50,13	0,03	40,6	115,69	2,2	16,71	14,68	10,36	0,49
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,14	4,76	14,74	126,71	0,15	18,14	171	1,77	19,69	100,51	29,71	1,04
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	26,62	24,88	40,69	494,08	1,15	5,6	808	2,94	36,19	295,77	64,13	2,44

388/И	Напиток витаминный, 200/11		0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	34,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		870	37,92	34,75	111,31	918,31	1,45	153,93	1166,15	8,35	117,05	501,68	141,88	8,38
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
Итого за Полдник		350	5,57	5,39	47,61	269,53	0,13	181,22	21,26	1,38	171,29	137,88	65,97	2,82
Итого за день		1 800	65,22	59,95	223,70	1716,68	1,9	355,25	3082,91	14,96	415,42	993,27	299,42	19,14
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	2													
Завтрак														
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	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/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,65	28,55	198,95	0,22		1	2,6	11,1	149,33	100,07	3,36
376/И	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	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		580	22,29	21,36	75,06	589,27	0,83	38,21	129,33	4,77	62	341,63	147,5	8,32
Обед														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне с курицей, 200/15	215	7,49	7,65	14,3	155,36	0,18	10,2	168,40	1,91	14,68	98,88	24,25	0,90
326/И	Стрипсы из рыбы с соусом томатным, 90/30	120	21,17	16,84	10,3	277,88	0,23	5,41	345,2	6,12	38,65	227,85	43,28	1,41
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		905	37,97	35,32	105,98	899,22	0,78	85,31	620,59	14,31	156,94	551,25	167,19	9
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		350	5,57	5,40	58,22	310,5	0,14	9	2,09	2,48	84,5	83,41	41,9	6,02
Итого за день		1 835	65,83	62,08	239,26	1798,99	1,75	132,52	752,01	21,56	303,44	976,29	356,59	23,34
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	2													
Завтрак														
259/И	Жаркое по-домашнему (курица)	240	24,37	23,41	29,48	427,15	1,21	39,45	49,04	2,78	39,75	285,52	64,13	3,19
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	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	28,19	24,24	69,86	615,94	1,3	52,35	54,54	3,51	73,03	341,1	91,57	7,09
Обед														
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	5,11	4,94	69,95	0,03	5,9	8,65	2,29	17,89	25,48	11,23	0,8
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем и курицей, 200/15	215	5,41	5,91	9,95	114,12	0,06	16,15	164,7	1,9	29,29	75,25	22,96	1,05
251/М/ССЖ	Поджарка из свинины	90	16,11	18,25	3,25	246,96	0,71	5,68	1,8	1,16	24,28	183,71	22,69	1,29
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5,5	3,65	35,25	195,97	0,09			2,07	10,6	43,79	8,07	0,81
342/М/ССЖ	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	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		885	33,46	34,06	106,27	874,29	1,04	35,73	177,13	8,84	127,89	442,63	112,25	8,73
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Итого за Полдник		350	5,32	5,55	54,34	291,31	0,16	6,17	10,7	1,41	159,54	124,76	57,48	2,59
Итого за день		1 815	66,97	63,85	230,47	1781,54	2,5	94,25	242,37	13,76	360,46	908,49	261,3	18,41
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины: (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	2													
Завтрак														
268/М/ССЖ	Шницель из свинины с соусом томатным, 90/20	110	12,43	17,27	14,14	262,5	0,43	3,8	200	2,01	21,55	154,1	32,59	2,12
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		600	19,34	22,65	80,65	607,48	0,7	40,9	207,71	4,92	73,38	304,48	98,4	7,5
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	4,11	3,9	57,9	0,04	16,2	209,9	1,87	23,05	28,59	13,01	0,42
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 200/15	215	5,79	4,07	13,54	113,58	0,11	13,4	165,5	1,04	16,67	89,89	24,73	0,94
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	21,39	20,53	365,6	1,06	51,03	323,29	2,84	42,21	246,32	53,47	2,92
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		905	36,25	31,07	99,53	830,17	1,39	93,63	705,27	7,37	126,96	488,8	138,31	9,34
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,04	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		350	4,87	5,26	50,52	272,43	0,12	35,1	27,1	2,39	77,58	78,16	38,81	4,16
Итого за день		1 855	60,46	58,98	230,70	1710,08	2,21	169,63	940,08	14,68	277,92	871,44	275,52	21
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины: (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	3													
Завтрак														
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы	90	14,27	14,14	9,44	222,65	0,65	2,16	27,2	1,78	16,15	129,4	20,07	1,33
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	2,97	5,42	17,56	131,94	0,13	37,85	703,39	2,51	43,13	83,67	39,81	1,32
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	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	21,06	20,39	67,38	543,38	0,87	52,91	736,09	5,02	92,56	268,65	87,32	6,55
Обед														
77/М/ССЖ	Сельдь с картофелем	60	3,45	6,73	6,85	101,9	0,05	8,4	5,76	2,06	15	58,94	20,31	0,59
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем и с курицей, 200/15	215	5,41	5,91	9,95	114,12	0,06	16,15	164,7	1,9	29,29	75,25	22,96	1,05
268/М/ССЖ	Котлеты из свинины с соусом томатным, 90/20	110	10,91	14,27	13,63	227,35	0,37	4	200	1,51	22,63	137,9	30,09	1,92
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,65	28,55	198,95	0,22		1	2,6	11,1	149,33	100,07	3,36
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		895	31,28	34,59	113,38	893,46	0,84	34,1	373,44	10,12	137,55	536,73	226,58	11,69
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
Итого за Полдник		400	6,12	5,29	51,66	287,03	0,17	91,22	18,26	1,38	182,29	138,38	60,47	2,47
Итого за день		1 875	58,46	60,27	232,42	1723,87	1,88	178,23	1127,79	16,52	412,4	943,76	374,37	20,71
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День:	вторник													
Неделя:	3													
Завтрак														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	150	14,01	20,3	16,48	304,75	0,18	19,4	249,91	4,63	63,79	239,22	33,82	3,26
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		570	20,01	21,34	69,09	552,56	0,34	39,5	332,21	6,23	110,27	331,26	82,02	8,15
Обед														
69/К/ССЖ	Винегрет с морской капустой	60	0,78	4,29	4,9	61,67	0,03	5,19	141,36	1,5	16,96	28,46	30,47	2,34
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) и с курицей, 200/15	215	6,34	7,3	17,25	160,31	0,16	9,2	164,3	2,38	38,45	145,83	34,04	1,61
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 90/30	120	20,5	13,9	3,51	216,94	0,11	4,6	315,4	2,34	22,14	201,13	30,51	1,15
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95

338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Обед		915	37,01	31,42	110,41	879,23	0,66	63,99	630,69	9,5	143,25	583,03	177,84	13,85
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1	0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Итого за Полдник		350	5,03	5,53	54,38	291,29	0,15	8,9	5,59	2,29	89,58	85,19	44,14	2,42
Итого за день		1 835	62,05	58,29	233,88	1723,08	1,15	112,39	968,49	18,02	343,1	999,48	304	24,42
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	3													
Завтрак														
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	15,17	13,67	11,51	230,33	0,68	1,92	28,4	1,41	17,82	136,89	21,89	1,46
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	2,97	5,42	17,56	131,94	0,13	37,85	703,39	2,51	43,13	83,67	39,81	1,32
376/И	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	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	22,00	19,95	70,69	557,2	0,9	79,87	761,8	4,75	93,23	275,11	88,81	6,72
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне и с курицей, 200/15	215	7,49	7,65	14,3	155,36	0,18	10,2	168,40	1,91	14,68	98,88	24,25	0,90
326/И	Стрипсы из рыбы с соусом томатным. 90/30	120	21,17	16,84	10,3	277,88	0,23	5,41	345,2	6,12	38,65	227,85	43,28	1,41
415/И	Рис припущенный с овощами	150	3,41	5,47	32,7	194,12	0,06	4	400	2,5	17,82	87	31,3	0,77
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		915	38,16	34,23	111,84	913,34	0,65	74,86	959,77	13,59	128,16	547,8	157,2	8,46
Полдник														
428/М/ССЖ	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
Итого за Полдник		350	5,58	5,36	47,25	268,69	0,13	182,97	20,7	1,32	172,34	138,3	66,32	2,84
Итого за день		1 845	65,74	59,54	229,78	1739,23	1,68	337,7	1742,27	19,66	393,73	961,21	312,33	18,02
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	3													
Завтрак														
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	15,4	17,92	2,52	233,36	0,73	3,4	32	2,51	15,85	136,63	17,85	1,19
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,3	1,86	35,05	174,54	0,26	43	6,45	0,66	23,34	125,1	49,56	1,95
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	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3

Итого за Завтрак		580	23,52	20,51	78,45	596,69	1,07	3	40,95	4,1	75,47	322,31	97,85	7,14
Обед														
39/И	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,96	5,29	5,65	74,17	0,03	5,19	241,13	2,29	10,5	27,97	12,37	0,39
89/М/ССЖ	Щи зеленые с курицей, 200/15	215	2,35	5,78	8,48	96,47	0,15	30,6	261,2	3,52	37,44	81,84	57,95	1,61
268/М/ССЖ	Шницель из свинины с соусом томатным, 90/20	110	12,43	17,27	14,14	262,5	0,43	3,8	200	2,01	21,55	154,1	32,59	2,12
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5,5	3,65	35,25	195,97	0,09			2,07	10,6	43,79	8,07	0,81
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	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		885	29,70	34,93	113,59	902,68	0,84	209,54	841,13	11,38	121,45	419,77	147,38	9,37
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		350	5,57	5,40	58,22	310,5	0,14	9	2,09	2,48	84,5	83,41	41,9	6,02
Итого за день		1 815	58,79	60,84	250,26	1809,87	2,05	272,84	884,17	17,96	281,42	825,49	287,13	22,53
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	3													
Завтрак														
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (свинина) с соусом томатным, 90/20	110	11,52	15,80	10,42	230,5	0,40	3,7	200	1,45	20,26	143,36	29,18	1,89
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5,5	3,65	35,25	195,97	0,09			2,07	10,6	43,79	8,07	0,81
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		590	19,99	20,17	81,01	589,42	0,57	13,75	205,5	4,11	59,04	232,49	60,55	6,35
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	3,06	1,94	37,38	0,02	5,7	4,8	1,39	12,05	19,91	8,05	0,32
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и с курицей, 200/15	215	8,7	7,20	15,43	160,5	0,2	9,2	164,60	2,37	26,11	104,67	31,49	1,77
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 90/20	110	20,3	11,8	2,38	193,12	0,11	2,95	215,4	1,41	18,48	194,00	26,88	1,03
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,65	28,55	198,95	0,22		1	2,6	11,1	149,33	100,07	3,36
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		905	41,17	29,94	100,70	836,04	0,71	25,85	389,4	9,33	111,17	579,51	209,99	11,24
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		350	6,32	5,49	61,39	323,83	0,15	40,17	50,21	1,52	139,34	131,27	82,99	2,68
Итого за день		1 845	67,48	55,60	243,10	1749,29	1,43	79,77	645,11	14,96	309,55	943,27	353,53	20,27

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс 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:	понедельник													
Неделя:	4													
Завтрак														
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом томатным, 90/20	110	14,75	15,17	11,82	243,79	0,67	5,11	227,2	2,31	25,09	143,9	27,11	1,57
415/И	Рис припущенный с овощами	150	3,41	5,47	32,7	194,12	0,06	4	400	2,5	17,82	87	31,3	0,77
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		590	21,18	21,30	80,93	604,04	0,8	15,26	630,26	5,67	75,84	282,37	85,2	6,12
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	4,09	2,35	50,13	0,03	40,6	115,69	2,2	16,71	14,68	10,36	0,49
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 200/15	215	5,3	3,97	8,48	90,14	0,08	16,4	164,76	0,98	22	74	20,12	0,77
279/М/ССЖ	Тефтели мясные (свинина) с соусом томатным, 90/30	120	14,45	18,82	9,43	269,7	0,6	6,93	301,52	2,54	31,16	179,67	29,94	1,37
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		905	30,32	29,91	110,89	844,06	1,15	119,53	681,17	8,24	150,87	509,49	162,43	9,34
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
Итого за Полдник		350	5,23	5,33	47,08	266,29	0,12	182,9	15,59	2,19	99,58	97,19	52,14	2,62
Итого за день		1 845	56,73	56,54	238,90	1714,39	2,07	317,69	1327,02	16,1	326,29	889,05	299,77	18,08
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	4													
Завтрак														
213/М/БМД	Омлет с морковью	150	13,74	18,57	6,22	247,93	0,12	4	1860	4	77,7	236,37	42,47	3,07
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6	30	0,12	12	37,2	12,6	0,42
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	21,73	19,81	64,78	528,84	0,32	20,1	1895,5	5,23	127,08	353,71	91,57	7,94
Обед														
69/К/ССЖ	Винегрет с кальмаром	60	4,62	5,57	4,5	87,01	0,07	5,28	143,26	2,76	20,96	76,9	29,87	0,66
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 200/15	215	5,79	4,07	13,54	113,58	0,11	13,4	165,5	1,04	16,67	89,89	24,73	0,94
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92
388/И	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95

338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		80	38,36	30,30	100,02	835,2	1,4	159,3	703,49	7,48	130,1	533,79	155,15	9,71
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Итого за Полдник		350	5,37	5,59	54,91	294,53	0,16	7,22	11,26	1,48	161,29	125,88	57,97	2,62
Итого за день		1 815	65,46	55,70	219,71	1658,57	1,88	186,62	2610,25	14,19	418,47	1013,38	304,69	20,27
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	4													
Завтрак														
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	26,62	24,88	40,69	494,08	1,15	5,6	808	2,94	36,19	295,77	64,13	2,44
376/И	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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		570	29,69	25,54	77,98	665,51	1,22	40,7	835,01	3,84	69,17	346,62	90,94	6,28
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне с курицей, 200/15	215	7,95	8,67	14,64	167,91	0,18	9,45	168,22	2,48	14,81	92,65	20,92	0,94
326/И	Стрипсы из рыбы с соусом томатным, 90/30	120	21,17	16,84	10,3	277,88	0,23	5,41	345,2	6,12	38,65	227,85	43,28	1,41
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		915	38,70	34,47	110,39	912,33	0,8	66,71	563,84	14,07	140,87	555,08	164,84	9,25
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
Итого за Полдник		400	6,52	5,40	60,07	328	0,18	94	12,09	2,38	116,5	101,91	49,4	4,17
Итого за день		1 885	74,91	65,41	248,44	1905,84	2,2	201,41	1410,94	20,29	326,54	1003,61	305,18	19,7
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	4													
Завтрак														
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (свинина)	90	17,41	19,02	1,12	250,58	0,78	1,8	2	0,65	21	189,05	19,77	1,15
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	2,97	5,42	17,56	131,94	0,13	37,85	703,39	2,51	43,13	83,67	39,81	1,32
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	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		590	24,99	25,37	63,89	594,81	1,02	52,55	710,89	4,02	99,71	337	90,32	6,57

Обед														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с курицей, 200/15	215	6,34	7,3	17,25	160,31	0,16	9,2	164,3	2,38	38,45	145,83	34,04	1,61
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 90/30	120	20,5	13,9	3,51	216,94	0,11	4,6	315,4	2,34	22,14	201,13	30,51	1,15
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5,5	3,65	35,25	195,97	0,09			2,07	10,6	43,79	8,07	0,81
342/М/ССЖ	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	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		915	38,79	30,98	111,09	880,04	0,54	49,9	579,02	10,72	147,5	529,16	133,71	8,97
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
Итого за Полдник		350	5,57	5,39	47,61	269,53	0,13	181,22	21,26	1,38	171,29	137,88	65,97	2,82
Итого за день		1 855	69,35	61,74	222,59	1744,38	1,69	283,67	1311,17	16,12	418,5	1004,04	290	18,36
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
реп.			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	4													
Завтрак														
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	15,4	17,92	2,52	233,36	0,73	3,4	32	2,51	15,85	136,63	17,85	1,19
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5,5	3,65	35,25	195,97	0,09			2,07	10,6	43,79	8,07	0,81
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		580	24,66	22,29	78,44	615,74	0,9	8,5	34,5	5,5	59,93	239,46	55,52	5,95
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	4,11	3,9	57,9	0,04	16,2	209,9	1,87	23,05	28,59	13,01	0,42
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,14	4,76	14,74	126,71	0,15	18,14	171	1,77	19,69	100,51	29,71	1,04
268/М/ССЖ	Шницель из свинины	90	11,95	16,24	11,76	241,4	0,41	0,8		1,48	12,61	139,6	25,55	1,88
145/М/ССЖ	Картофель, тушеный с луком	150	3,12	3,53	23,06	137,29	0,16	27,65	3,36	1,57	22,96	87,77	32,85	1,4
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		890	27,91	29,94	105,36	809,39	0,91	75,79	390,86	8,05	118,74	463,07	141,62	9,4
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		350	4,87	5,26	50,52	272,43	0,12	35,1	27,1	2,39	77,58	78,16	38,81	4,16
Итого за день		1 820	57,44	57,49	234,32	1697,56	1,93	119,39	452,46	15,94	256,25	780,69	235,95	19,51