



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ «Средняя школа № 11» Петропавловск-Камчатского городского округа
 Н.А. Разумовская « 28 » 09 2023
 М.П.

Типовое 20-ти дневное меню диетического питания (аллергия на белок коровьего молока) для обучающихся в общеобразовательных организациях Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 лимонном, 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	Рябко	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	7,5	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	26,01	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		1815	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.	Применение, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	вторник	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 1																		
Неделя: 1																		
Завтрак																		
214/М/Б/Д	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 огурцов	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/С/Ж	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/С/Ж	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/С/Ж	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/С/Ж	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	Ряблоко	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/Б/Д	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/С/Ж	Чай с сахаром и лимоню, 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		1795	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.	Прим. пицц, 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: четверг																
Неделя: 1																
Завтрак																
279/М/ССЖ	Т.флетли 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 лимон, 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	Расольник 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	Макарона 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	Ряблоко	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)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	пятница	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День:		1														
Неделя:		1														
Завтрак																
294/М/С/Ж	Биточки из курлицы	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/С/Ж	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/С/Ж	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/С/Ж	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/С/Ж	Рассолыник домашний на куринном бульоне с курлицей, 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/С/Ж	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/С/Ж	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/Б/МД	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	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		1 885	62,33	58,27	219,59	1676,83	2,28	236,36	1752,47	12,39	416,86	925,5	333,04	22,22		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День: понедельник																					
Неделя: 2																					
Завтрак																					
328/К/С/СЖ	Нагетсы 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/Б/МД	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/С/СЖ	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/С/СЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и с курцей, 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/С/СЖ	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/Б/МД	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/С/СЖ	Комлот из курати, 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/Б/МД	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/С/СЖ	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							

№ реп.	Применение 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/М	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	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/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				
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				

№ 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:		2														
Завтрак																
256/М/С/Ж	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/Б/МД	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/М	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,66	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/С/Ж	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/С/Ж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне с курцей, 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/М	Стрипы 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/Б/МД	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/С/Ж	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	Рыболоко	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/Б/МД	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.	Прим 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/С/Ж	Чай с сахаром и лимонком, 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/С/Ж	Салат из свежих 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/С/Ж	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/С/Ж	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/Б/МД	Макаронные отварные	150	5,5	3,65	35,25	195,97	0,09			2,07	10,6	43,79	8,07	0,81				
342/М/С/Ж	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/Б/МД	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/С/Ж	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				

№ реч.	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	Мг	Fe				
1	пятица	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/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	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 пенningradский (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/М	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		1 855	60,46	58,98	230,70	1710,08	2,21	169,63	940,08	14,68	277,92	871,44	275,52	21				

№ 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:		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/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				
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				

№ реч.	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	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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/СЖ	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/СЖ	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/СЖ	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/СЖ	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	Рыболо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	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/СЖ	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		1835	62,05	56,29	233,88	1723,08	1,15	112,39	969,49	18,02	343,1	999,48	304	24,42			

№ реч.	Применение 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	Мг	Fe								
1	среда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
День: среда																						
Неделя: 3																						
Завтрак																						
294/М/С/Ж	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/С/Ж	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/М	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/С/Ж	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/С/Ж	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/М	Стрипы 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/М	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/С/Ж	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	7,5	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/С/Ж	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/С/Ж	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								

№ реп.	Применение 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	Мг	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	4,3	6,45	0,66	23,34	125,1	49,56	1,95		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 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	54,3	40,95	4,1	75,47	322,31	97,85	7,14		
Обед																
39/И	Салат из картофеля, курицы консервированной, олуца 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	Макаронны 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	Рыболо	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 мунжутом	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.	Применение 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	вторник	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День:		4														
Неделя:		4														
Завтрак																
213/МБМД	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/МССЖ	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	0,86		
96/М/ССЖ	Рассолыник 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		885	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/МБМД	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 яблочный, 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.	Применение 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	среда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 4																		
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/М	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/М	Стрипы 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	7,5	23,5	1,95				
339/М	Рболо	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	174,5	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				
339/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				

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6		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	Бифитекс 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 курцей, 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	Макаронь 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	Комлот 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-пшеничны	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						

№ 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	Пров 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/М	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/М	Стриpsy 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	Рйолоко	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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: четверг																		
Неделя: 4																		
Завтрак																		
266/М/ССЖ	Бифитекс 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/ЕМД	Макаронные 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	Комлот 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/ЕМД	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	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		1855	69,35	61,74	222,59	1744,38	1,69	283,67	1311,17	16,12	418,5	1004,04	290	18,36				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		7	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: 4																			
Завтрак																			
290/М/С/СЖ	Гуляш из курлицы	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/Б/МД	Макаронные отварные	150	5,5	3,65	35,25	195,97	0,09			2,07	10,6	43,79	8,07	0,81					
376/М/С/СЖ	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	55,62	5,95					
Обед																			
49/М/С/СЖ	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/С/СЖ	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/С/СЖ	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/С/СЖ	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/С/СЖ	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	7,5	23,5	1,95					
338/М	Ряблцо	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/Б/МД	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					