
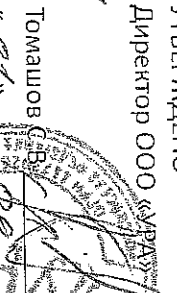


СОГЛАСОВАНО Директор МАОУ ООШ г. Грачевка  « 01 » 09 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ООО «УРАЛ»  Томашов СВ « 01 » 09 2023г.
--	--

Примерное циклическое меню

для горячего питания учащихся МАОУ ООШ г. Грачевка

(Соответствует «Сборнику технических нормативов -

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: Делги принт, 2011. - 544 с.)

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ п/п	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	Печенье	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
3/ТК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,10	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50		
174/М/	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,88	5,99	40,53	236,03	0,06	1,04	40,10	0,27	102,96	128,03	29,38	0,50		
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13		
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
<b>Итого за Завтрак</b>		550	14,42	17,03	78,78	530,07	0,26	40,44	131,10	1,15	397,70	331,03	63,88	1,23		
<b>Обед</b>																
59/М	Салат из моркови с кукурузой	60	0,92	5,25	4,80	70,30	0,03	2,51	900,00	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36		
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,50		1,90	4,96	32,80	12,12	0,35		
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,17	6,46	19,19	148,63	0,14	39,85	703,69	2,96	44,13	89,49	42,11	1,41		
352/М/ССЖ	Кисель яблочный	200	0,30	0,10	28,20	117,00	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		770	25,73	27,51	105,96	780,64	0,61	50,37	1609,56	9,28	123,76	386,59	136,27	5,86		
<b>Итого за день</b>		1345	40,15	44,54	184,74	1310,71	0,87	90,81	1740,66	10,43	521,46	727,62	200,15	7,09		

№ п/п	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)	Витаминный состав (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	всобщий	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День:	всобщий																				
Месяц:	1																				
<b>Завтрак</b>																					
306	Поджаренная из отварного горошка и кукурузы	60	3,12	1,65	5,00	47,50		8,20	8,40		19,90	80,94	24,72								
171	Рисовая каша рассыпчатая с маслом	150	5,70	11,10	33,50	258,00	0,23	0,86	0,05	0,25	85,86	140,87	44,90	1,19							
297/330	Фрикадельки из мяса в белом соусе	70	13,10	14,90	14,90	246,00	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47							
ПР	Хлеб пшеничный копированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36							
<b>Итого за Завтрак</b>																					
		500	23,62	27,85	78,30	660,50	0,51	12,61	8,51	3,02	184,26	339,21	97,92	3,24							
<b>Обед</b>																					
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	0,04	5,57	321,78	0,97	10,80	29,06	13,48	0,37							
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200	200	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86							
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/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49							
345/М/ССЖ	Компот из смеси ягод	200	0,30	0,10	28,20	117,00	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27							
	Хлеб пшеничный копированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56							
<b>Итого за Обед</b>																					
		760	27,39	27,17	102,44	769,27	0,94	26,27	604,64	5,41	113,72	450,50	190,84	7,69							
<b>Итого за День</b>																					
		1 260	51,01	55,02	180,74	1429,77	1,45	38,88	613,15	8,43	297,98	789,71	288,76	10,93							

№ рел.	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																
Понедельник																
<b>Завтрак</b>																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03		
17/4/М	Каша вязкая молочная из ячменной крупы с сахаром	200	5,50	2,80	29,90	218,00	0,20	0,70	0,00	0,40	123,50	181,10	27,80	0,70		
209/М/ССЖ	Дыно отварное	40	5,00	4,60	0,28	63,00	0,01	0,14	0,05	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
338/М	Фрукт (по возможности яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
<b>Итого за Завтрак</b>		570	26,47	20,12	72,55	583,16	0,36	39,17	231,60	1,84	252,41	425,84	127,38	8,17		
<b>Обед</b>																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78		
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,20	161,80	1,99	13,26	51,11	19,31	0,80		
234/326/М/М	Биточки рыбные в соусе молочным	100	8,32	10,44	15,48	122,41	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		770	21,53	26,08	107,01	689,05	0,56	58,71	350,18	6,12	136,45	371,49	120,18	8,36		
<b>Итого за день</b>		1340	48,00	46,20	179,56	1272,21	0,92	97,88	581,78	7,96	388,86	797,33	247,56	16,53		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭД (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: четверг																
Итого за день																
Завтрак																
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,90	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (гусиш) в соусе томатном	90	10,20	28,70	2,56	305,00	1,00		0,02	0,60	19,89	126,00	22,60	1,50		
309/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82		
377/М/ССЖ	Чай с лимоном, 200/10	200	0,10	0,00	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Хлеб пшеничный кодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
Итого за Завтрак		520	18,09	36,29	65,34	658,23	1,14	15,73	86,36	3,34	64,33	211,69	50,82	3,43		
Обед																
67/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58		
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картошкой на курином бульоне 200	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80		
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42		
350/М/ССЖ	Кисель яблочный	200	0,30	0,10	28,20	117,00	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		
	Хлеб пшеничный кодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		720	28,90	23,46	108,68	761,24	0,35	43,74	1069,61	6,85	122,12	412,08	127,55	4,85		
Итого за день		1 240	46,99	59,75	174,02	1419,47	1,49	59,47	1155,97	10,19	186,45	623,77	178,37	8,28		

№ 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	
Дать: питания																
Неделя: 1																
<b>Завтрак</b>																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03		
4/М	Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	50	6,10	12,20	9,70	174,00	0,02	0,09	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22		
398/327/М	Вялики с джемом с молочным соусом 140/20	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30		
376/М/ССЖ	Чай с шиповником 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
338/М	Фрукт (по возможности апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
<b>Итого за Завтрак</b>		520	12,58	31,41	101,63	746,53	2,87	45,70	79,33	0,87	69,87	176,32	55,14	5,79		
<b>Обед</b>																
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37		
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,20	9,20	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61		
279/М/ССЖ	Тфтели из говядины и свинины с соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,20	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31		
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		780	26,31	24,29	91,93	695,91	0,80	70,26	606,53	5,27	115,26	402,28	128,04	7,38		
<b>Итого за день</b>		1 300	38,89	55,70	193,56	1442,44	3,67	115,96	685,86	6,14	185,13	578,60	183,18	13,17		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭД (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	10		
1	печенье	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
День: понедельник														
Понедельник														
Итого за Завтрак														
Обед														
Завтрак														
3/ТТК	Вутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,10	0,10	59,00					
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	0,19	1,04	40,10					
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00					
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00					
Итого за Завтрак														
		550	16,33	18,90	74,38	536,91	0,39	40,44	131,10					
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00					
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне 200	200	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68					
289/М/ССЖ	Рату из овощей с куррицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46	0,19	35,05	234,07					
342/М/ССЖ	Компот из плодов, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90					
	Хлеб пшеничный, йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,60	0,60	25,20	120,00	0,11							
Итого за Обед														
		740	26,30	24,52	89,40	678,89	0,44	54,84	1606,65					
Итого за день														
		1 290	42,63	43,42	163,78	1215,80	0,83	95,28	1737,75					

№	Прям пили, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: вторник																
Месяц: 2																
<b>Завтрак</b>																
71/М/ССЖ	Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2				51,0	90,0	42,0	1,5	
321/М/	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3				0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное с овощами	90	13,1	14,9	14,9	246,0	0,2	1,8			0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0				0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8			0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
<b>Итого за Завтрак</b>		520	23,6	21,2	79,1	603,0	1,4	4,8		0,0	1,6	126,6	441,0	202,0	8,1	
<b>Обед</b>																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70		161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78	
96/М/ССЖ	Расольник Ленинградский на бульоне курином	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15		162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74	
267/М/ССЖ	Шницель из мяса птицы с соусом томатным, 90/20	110	14,97	8,12	13,82	187,34	0,28	4,76		205,60	1,29	24,04	159,01	29,76	1,86	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26		26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30	
350/М/ССЖ	Кисель яблочный	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00			0,18	18,00	11,29	7,00	0,17	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07				0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
<b>Итого за Обед</b>		780	26,81	23,60	106,17	761,98	0,67	88,87		556,20	6,69	133,49	416,98	128,53	6,63	
<b>Итого за день</b>		1300	50,44	44,83	185,28	1364,98	2,06	93,68		556,20	8,32	260,11	857,96	330,57	14,70	



№ рец.	Присл. 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	Дети: супчик	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Итого за день																
Взрослые																
Завтрак																
71/И/ССЖ	Свежий помидор	60	0,60	0,20	4,60	36,00	0,04	21,00	0,04		17,20	30,20	24,00	1,00		
204/И/	Макаронны с сыром	200	7,40	6,02	35,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90		
427/И/ССЖ	Булочка "Октябрьская"	50	9,00	2,30	33,90	193,00	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09		
376/И/ССЖ	Чай с сахаром 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90		
	Хлеб пшеничный родюванный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Итого за завтрак	530	18,86	8,75	94,72	548,39	0,46	23,98	0,54	3,93	157,98	241,08	101,10	4,11		
Обед																
53/И/ССЖ	Салат из свежих с горошком	60	1,20	3,10	5,50	55,00	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98		
88/И/ССЖ	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80		
255/332 М	Печень по-Строгановски в белом соусе с луком	120	18,72	13,56	4,20	222,00	1,99	6,73	2,93	3,70	22,18	315,01	23,50	16,99		
125/И/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
	Итого за Обед	740	32,02	29,65	91,31	774,77	2,42	77,97	273,76	7,60	134,89	582,48	128,63	24,75		
	Итого за день	1 370	50,88	38,40	186,03	1323,16	2,88	101,95	274,30	11,53	292,87	823,56	229,73	28,86		

№ рец.	Получение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭД (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Получение	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Итого за Завтрак</b>																			
<b>Обед</b>																			
29/М/ССЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) с растительным маслом	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58					
256/М/ССЖ	Мясное гуляшное (Гуляш) в соусе томатном	70	5,60	15,60	0,30	164,00	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90					
309/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82					
376/М/ССЖ	Чай с сухим фруктом (шиповник по возможности), 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	0,02	30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
<b>Обед</b>																			
59/М/ССЖ	Салат из моркови с яблоками	60	0,82	0,14	6,56	30,70	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50					
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,50		1,90	4,96	32,80	12,12	0,36					
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	15,66	9,54	13,13	201,11	0,11	0,20	31,95	1,88	32,36	159,35	26,74	1,53					
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49					
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,09	5,20	0,13					
	Хлеб пшеничный бородавчатый	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56					
<b>Итого за Обед</b>																			
			765	30,55	19,05	102,69	705,03	0,55	9,20	41,99	15,15	92,19	470,83	200,54	7,79				
<b>Итого за день</b>			1 305	44,64	42,32	166,15	1227,35	0,87	46,35	274,49	17,99	150,84	654,65	244,58	11,25				

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	пшеница	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: пятница		2																
Несемь: 2																		
<b>Завтрак</b>																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03				
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 110/40	150	21,63	11,51	24,92	293,98	0,07	0,70	89,70	0,50	189,40	261,65	28,95	0,88				
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,50	0,05	65,25	53,24	17,40	0,90				
	Хлеб пшеничный белгородский	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
338/М	Фрукт (по возможности яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,81	19,82	73,05	584,51	0,19	45,80	167,21	1,53	232,08	324,70	60,61	5,95				
<b>Обед</b>																		
45/М/ССЖ	Салат из белогочашной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37				
150/К/ССЖ	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16	0,09	15,83	204,89	1,04	13,34	46,74	21,14	0,82				
260/М/ССЖ	Гуляш из мяса (говина или говядина)	90	13,25	5,39	3,60	116,26	0,09	2,70		1,79	9,33	143,83	19,99	1,37				
171/М/ССЖ	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	5,70	11,10	33,50	258,00	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56				
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91				
	Хлеб пшеничный белгородский	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		770	32,05	29,11	97,44	783,01	0,64	44,63	408,33	6,33	90,16	511,99	222,21	10,20				
<b>Итого за день</b>		1 270	57,86	48,93	170,49	1367,52	0,83	90,43	575,54	7,86	322,24	836,69	282,82	16,15				

№ рел.	Присоединение, 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	пюре	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	пюре	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День:	понедельник															
Неделя:	3															
<b>Завтрак</b>																
3/ТТК	Вчерашний с сыром	50	5,80	8,30	14,8	157,00	0,1	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50		
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,32	6,06	37,55	230,6	0,14	1,04	40,1	0,74	114,45	173,39	32,98	1,83		
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13		
338/М	Фрукт (по возможности Мангровый)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		550	15,86	17,10	75,80	524,64	0,34	40,44	131,10	1,62	409,19	376,39	67,48	2,56		
<b>Обед</b>																
56/М	Салат овощной с яблоками (свежая, морковь, капуста б/к, яблоки) с соусом лимонный	60	1,10	4,64	4,83	65,39	0,06	5,15	0,00	1,14	21,25	31,21	15,79	0,98		
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,50	15,25	120,52	0,14	9,20	161,20	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45		
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83	129,85	0,08		22,38	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49		
342/М/ССЖ	Компот из смеси яблок	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		760	30,04	19,05	103,79	702,18	0,61	14,70	194,52	4,61	110,25	523,13	196,32	9,03		
Итого за день		1 310	45,90	36,15	179,59	1226,82	0,95	55,14	325,62	6,23	519,44	899,52	263,80	11,59		

№ 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	вторник	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Понедельник																		
Завтрак																		
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,33	22,87	0,43				
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90				
	Хлеб пшеничный колированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
Итого за Завтрак			500	23,83	18,98	74,83	565,03	0,24	8,60	1852,68	5,95	58,35	316,01	94,73	3,55			
Обед																		
21/М/ССЖ	Салат из соевых стручков с луком	60	0,98	2,32	5,85	47,96	0,04	5,57	321,78	0,97	10,80	29,06	13,48	0,37				
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на куритом бульоне 200	200	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86				
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				
309/М/ССЖ	Макаронь отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82				
350/М/ССЖ	Кисель ягодный	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого за Обед			760	26,26	28,28	103,84	795,54	0,81	53,57	617,10	5,83	110,48	339,37	90,07	4,92			
Итого за день			1 280	50,09	47,26	178,67	1360,57	1,05	62,17	2469,78	11,78	168,83	655,38	184,80	8,47			

№ п/п	Прим. пиццы, 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	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Итого за день																
Итого за завтрак																
Обед																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78		
96/М/ССЖ	Распловяки Ленинградский на гуринном бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74		
228/М/ССЖ	Рыба, припущенная в молоке	90	16,26	8,05	6,13	162,70	0,12	0,53	32,64	2,21	78,14	247,34	53,25	0,88		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед																
		760	28,06	23,47	87,58	677,03	0,50	57,64	383,24	7,49	177,32	500,11	150,22	5,61		
Итого за день																
		1280	43,42	46,17	219,12	1474,68	3,51	74,41	456,96	9,00	362,67	764,91	239,57	12,64		
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03		
398/327М	Блины с джемом и соусом молочным 140/20	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,60	0,70	36,40	175,00	0,12			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
		520	15,36	22,70	131,54	797,65	3,01	16,77	73,72	1,51	185,35	264,80	89,35	7,03		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe				
1	Прием пищи, наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Ca	P <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Mg	Fe						
Итого за день																								
Итого за Обед		770	27,05	26,32	102,53	754,63	0,35	28,78	412,09	5,62	108,75	389,86	108,88	4,76										
Итого за день		1330	51,63	45,81	182,44	1352,16	0,83	53,44	653,40	9,81	243,04	688,94	175,83	9,13										
Итого за завтрак																								
Итого за завтрак		540	22,39	18,15	72,82	548,90	0,43	26,81	230,31	4,02	74,82	246,92	57,49	3,99										
Обед																								
Обед		60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58										
29/М/ССЖ		60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58										
белокочанная) с растительным маслом																								
99/М/ССЖ		200	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,60										
Суп из овощей на курином бульоне 200																								
245/М/ССЖ		90	14,12	12,22	5,43	186,01	0,08	2,29	32,94	1,49	34,56	146,25	18,64	0,78										
Ведущие из куриного филе																								
171/М/ССЖ		150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,50	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51										
Рис отварной с маслом сливочным																								
Сок фруктов		200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80										
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,25	4,60	17,40	6,60	0,22										
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56										
Хлеб пшеничный йодированный																								
Итого за Обед		770	27,05	26,32	102,53	754,63	0,35	28,78	412,09	5,62	108,75	389,86	108,88	4,76										
Итого за день		1330	51,63	45,81	182,44	1352,16	0,83	53,44	653,40	9,81	243,04	688,94	175,83	9,13										
Завтрак																								
Завтрак		60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37										
45/М/ССЖ		60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37										
Салат из белокочанной капусты																								
271/М/ССЖ		110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68										
Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20																								
309/М/ССЖ		150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82										
Макаронные изделия																								
376/М/ССЖ		200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90										
Чай с сахаром 200/																								
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22										
Итого за завтрак		540	22,39	18,15	72,82	548,90	0,43	26,81	230,31	4,02	74,82	246,92	57,49	3,99										

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭД (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	День: питание	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	День: питание	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	День: питание	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3	Завтрак															
	Салат из свежих овощей	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,90	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53		
	20/М/ССЖ Макароны с сыром	200	7,40	6,02	35,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90		
	204/М/ Булочка "Молочная"	1/50	4,60	1,00	23,50	121,00	0,00			0,30	30,20	14,40	18,30	0,70		
	434/М/ССЖ Чай с сахаром и лимоником, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90		
	377/М/ССЖ Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Итого за Завтрак	540	22,90	15,91	66,87	506,66	0,35	55,85	777,48	6,99	105,76	310,43	98,34	5,16		
	Обед															
	62/М/ССЖ Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,35	22,87	0,43		
	104/М/ССЖ Суп картофельный с мясными фрикадельками, 175/25	200	8,02	5,58	12,60	133,02	0,30	16,30	149,84	1,03	18,11	115,87	28,15	1,72		
	279/М/ССЖ Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,20	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31		
	125/М/ССЖ Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40		
	342/М/ССЖ Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
	Итого за Обед	800	29,21	27,21	101,35	772,37	0,97	58,26	1593,41	6,10	103,71	479,37	146,56	8,13		
	Итого за день	1350	54,10	46,52	173,08	1343,00	1,16	104,01	1751,61	7,54	328,50	790,30	204,87	13,94		



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭД (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	печ.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Дата: понедельник																
Итого за день																
Итого за завтрак																
Обед																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,59	0,78		
88/М/ССЖ	Ци из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 200	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80		
260/М/ССЖ	Гриль из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,48	0,07	2,70	9,94	2,32	11,09	127,44	16,75	0,72		
309/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82		
350/М/ССЖ	Кисель из плодов	200	0,26	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17		
	Хлеб пшеничный калорийный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
	Итого за Обед	770	28,87	27,08	107,71	786,59	0,39	47,04	427,54	7,97	119,26	349,18	92,76	5,76		
	Итого за день	1 355	52,22	44,66	188,06	1363,38	0,78	87,46	539,52	9,38	509,96	804,73	163,78	8,60		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Принимать															
	Печенье															
	Завтрак															
44/М/ССЖ	Салат из овощей с сухояйными	60	1,54	4,73	17,34	118,08	0,05	12,82		6,29	18,68	21,23	11,31	0,35		
289/М/ССЖ	Рагу из свиных с овощами	180	13,30	34,35	19,70	432,00	0,66	7,50	0,03	4,50	26,50	76,93	49,20	2,78		
	Пирог	50	4,60	1,00	23,50	121,00	0,00			0,30	30,20	14,40	18,30	0,70		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90		
	Хлеб пшеничный белково-крупяной	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Итого за Завтрак	530	22,90	15,91	66,87	506,66	0,35	55,85	777,48	6,99	105,76	310,43	98,34	5,16		
	Обед															
66/М/ССЖ	Салат морковный с изюмом	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,80	241,28	1,86	15,30	34,22	16,13	0,65		
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,20	161,80	1,99	13,26	51,11	19,31	0,80		
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	133,67	25,96	1,68		
171/М/ССЖ	Каши гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49		
342/М/ССЖ	Компот из плодов, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160,00	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
	Хлеб пшеничный белково-крупяной	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
	Итого за Обед	780	31,10	23,53	118,73	824,53	0,79	183,81	549,71	6,95	91,37	483,53	196,87	9,29		
	Итого за день	1310	54,00	39,44	185,60	1331,19	1,14	239,66	1327,19	13,94	197,13	793,96	295,21	14,45		

№ 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	Мg	Fe					
1	День: среда	2																	
	Неделя: 4	3																	
<b>Завтрак</b>																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03					
182/М	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с сахаром	200	5,50	2,80	29,90	218,00	0,20	0,70	0,00	0,40	123,50	181,10	27,80	0,70					
	Печенье	20	1,63	0,80	15,42	75,60	0,01	0,14	0,05	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00					
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/1	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00					
	Хлеб пшеничный белопропашный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
338/М	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
		550	26,47	20,12	72,55	583,16	0,36	39,17	231,60	1,84	252,41	425,84	127,38	8,17					
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,04	3,15	5,86	56,35	0,05	7,80	6,57	1,39	9,87	28,41	11,22	0,45					
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне 200	200	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86					
261/33/М/	Печень тушенная в белом соусе с морковью и луком	100	12,81	9,10	4,50	166,00	0,34	25,45	2,34	2,62	27,53	250,13	18,85	13,61					
304/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	210,00	0,05			0,28	1,37	60,95	16,33	0,53					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
	Хлеб пшеничный колированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56					
<b>Итого за Обед</b>		770	28,76	25,45	99,43	750,16	0,64	95,80	6935,35	8,38	155,42	539,87	140,26	13,21					
<b>Итого за день</b>		1 410	53,63	44,96	171,60	1320,04	0,97	118,82	7256,57	10,45	455,10	994,32	236,11	21,80					

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦП (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	реп.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	четверг	2														
1	четверг	3														
Итого за день																
Итого за завтрак																
Обед																
62/М/ССЖ	Салат из свежих с зеленым горошком	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43		
269/М/ССЖ	Биточки из мяса с соусом томатным, 90/20	110	14,08	9,60	12,15	192,71	0,39	2,30	18,9	1,07	22,14	141,84	24,49	1,63		
171/М/ССЖ	Каши гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	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 йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
Итого за Завтрак																
		540	26,28	19,50	79,26	600,46	0,74	6,05	1240,47	4,52	125,51	418,92	176,01	7,25		
Обед																
53/М/ССЖ	Салат из свежих с зеленым горошком	60	1,20	3,10	5,50	55,00	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98		
96/М/ССЖ	Распашник Ленинградский на куринном бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	169,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74		
291/М/ССЖ	Шов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42		
350/М/ССЖ	Кисель яблочный	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед																
		720	28,81	25,18	101,11	749,05	0,52	55,83	204,12	8,57	142,07	431,03	128,56	6,48		
Итого за день																
		1350	55,09	44,68	180,37	1349,51	1,26	61,88	1444,59	13,09	267,58	849,95	304,57	13,73		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭД (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	печенье	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: пятница																
Начало: 4																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03		
28/4/М	Бутерброд из хлеба пшеничного с отарной курдючей	50	6,10	12,20	9,70	174,00	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22		
39/3/27/М	Вяленцы с джемом и молочным соусом 140/20	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30		
37/6/М/ССЖ	Чай с шиповником 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
33/8/М	Фрукт (по возможности апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Завтрак																
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37		
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курдюном бульоне 200	200	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,60		
259/М/ССЖ	Жаркое го-домашнему (свинина)	200	17,82	12,63	29,60	308,32	0,86	36,98	246,43	1,74	39,25	252,84	61,19	2,33		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,60	0,60	25,20	120,00	0,11			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34		
	Итого за Обед	760	29,15	23,99	102,34	748,35	1,13	79,52	621,55	6,48	125,64	446,32	134,63	7,35		
	Итого за день	1 320	53,11	42,88	178,70	1330,69	1,31	126,77	772,46	7,99	343,01	755,07	195,40	13,21		