

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
**Директор МАОУ «Средняя школа № 1»**  
**Беликов С.В.**  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023

**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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
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	Подгарнировка 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/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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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 (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, тушенные 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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	четверг													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,67	5,60	68,92	359,5	0,16	14	20,09	2,48	73,5	95,41	71,9	4,32
<b>Итого за день</b>		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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 свининой	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
326/К/ССЖ	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/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
<b>Итого за Завтрак</b>		600	22,56	21,01	78,74	595,33	0,39	41,75	335,71	7,3	78,88	316	96,09	6,88
<b>Обед</b>														
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	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	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		580	22,29	21,36	75,06	589,27	0,83	38,21	129,33	4,77	62	341,63	147,5	8,32
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		905	37,97	35,32	105,98	899,22	0,78	85,31	620,59	14,31	156,94	551,25	167,19	9
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	5,57	5,40	58,22	310,5	0,14	9	2,09	2,48	84,5	83,41	41,9	6,02
<b>Итого за день</b>		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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	четверг													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
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	Подгарнировка 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	четверг													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	5,57	5,40	58,22	310,5	0,14	9	2,09	2,48	84,5	83,41	41,9	6,02
<b>Итого за день</b>		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		400	6,52	5,40	60,07	328	0,18	94	12,09	2,38	116,5	101,91	49,4	4,17
<b>Итого за день</b>		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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	четверг													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленный (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
<b>Итого за Завтрак</b>		590	24,99	25,37	63,89	594,81	1,02	52,55	710,89	4,02	99,71	337	90,32	6,57
<b>Обед</b>														
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-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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за день</b>		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