

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ п. Романово



С.В. Анисимова

2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «УРА»



С.В. Томашов

2023г.

Примерное циклическое меню
для горячего питания учащихся МАОУ СОШ п. Романово

(Соответствует «Сборнику технических нормативов -

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

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: понедельник														
Неделя: 1														
Завтрак														
3/ГТК	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
Итого за Завтрак		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
Обед														
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	0,36
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
Итого за Обед		770	25,73	27,51	105,96	780,64	0,61	50,37	1609,56	9,28	123,76	396,59	136,27	5,86
Итого за день		1 345	40,15	44,54	184,74	1310,71	0,87	90,81	1740,66	10,43	521,46	727,62	200,15	7,09

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: вторник														
Неделя: 1														
Завтрак														
306	Подгарнировка 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 йодированный	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
Итого за Завтрак		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
Обед														
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 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	27,39	27,17	102,44	769,27	0,94	26,27	604,64	5,41	113,72	450,50	190,84	7,69
Итого за день		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: среда														
Неделя: 1														
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
174/М	Каша вязкая молочная из ячневой 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	Яйцо 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
Итого за Завтрак		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
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
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/	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
Итого за Обед		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
Итого за день		1 340	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)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: четверг														
Неделя: 1														
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 (гуляш) в соусе томатном	90	10,20	28,70	2,56	305,00	1,00		0,02	0,60	19,80	126,00	22,60	1,50
309/М/ССЖ	Макароны 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 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		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 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
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 ягодный	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
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: пятница														
Неделя: I														
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
4/М	Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	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
398/327//М	Блинчики 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
Итого за Завтрак		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
Обед														
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	Тефтели 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
Итого за Обед		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
Итого за день		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: понедельник														
Неделя: 2														
Завтрак														
З/ТТК	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
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	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42
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
Итого за Завтрак		550	16,33	18,90	74,38	536,91	0,39	40,44	131,10	1,41	412,06	394,81	56,23	2,15
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	33,33	22,87	0,43
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	1,45	26,22	43,59	16,89	0,60
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46	0,19	35,05	234,07	2,90	38,89	197,31	45,33	1,74
342/М/ССЖ	Компот из плодов, 200/11	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	60	3,60	0,60	25,20	120,00	0,11			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		740	26,30	24,52	89,40	678,89	0,44	54,84	1606,65	7,97	116,74	400,98	126,19	5,81
Итого за день		1 290	42,63	43,42	163,78	1215,80	0,83	95,28	1737,75	9,38	528,80	795,79	182,42	7,96

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	2													
Завтрак														
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
Итого за Завтрак		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
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	Рассольник 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 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		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
Итого за день		1 300	50,44	44,83	185,28	1364,98	2,06	93,68	556,20	8,32	260,11	857,96	330,57	14,70

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	2													
Завтрак														
71/М/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/М/	Макароны с сыром	200	7,40	6,02	35,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90
427/М/ССЖ	Булочка "Октябренок"	50	9,00	2,30	33,90	193,00	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09
376/М/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 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		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/М/ССЖ	Салат из свеклы 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/М/ССЖ	Щи 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/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
	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: четверг														
Неделя: 2														
Завтрак														
29/М/ССЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) 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	Мясо тушеное (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	Макароны 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 сухофруктом (шиповник по возможности), 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
	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	14,09	23,27	63,46	522,32	0,32	37,15	232,50	2,84	58,65	183,82	44,04	3,46
Обед														
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	6,00	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		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
Итого за день		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: пятница														
Неделя: 2														
Завтрак														
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	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный йодированный	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
Итого за Завтрак		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
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокачанной 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 (свина 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 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	50	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		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
Итого за день		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: понедельник														
Неделя: 3														
Завтрак														
3/ТТК	Бутерброд 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 Мандарин)	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
Обед														
56/М	Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста б/к, яблоки) с соком лимона	60	1,10	4,64	4,83	65,39	0,06	5,15	0,00	1,14	21,25	31,21	13,79	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 ягод	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: вторник														
Неделя: 3														
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 йодированный	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 соленых огурцов 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 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
309/М/ССЖ	Макароны 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: среда														
Неделя: 3														
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	Блинчики 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
Итого за Завтрак		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
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	Рассольник ленинградский на курином 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		1 280	43,42	46,17	219,12	1474,68	3,51	74,41	456,96	9,00	362,67	764,91	239,57	12,64

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: четверг														
Неделя: 3														
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
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
309/М/ССЖ	Макароны 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 сахаром 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 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
Обед														
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
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	1,45	26,22	43,59	16,89	0,60
245/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	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
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,50	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51
	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		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		1 330	51,63	45,81	182,44	1352,16	0,83	53,44	653,40	9,81	243,04	688,94	175,83	9,13

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: пятница														
Неделя: 3														
Завтрак														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	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
204/М/	Макароны с сыром	200	7,40	6,02	35,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90
434/М/ССЖ	Булочка "Молочная"	1/50	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	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	33,33	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		1 350	54,10	46,52	173,08	1343,00	1,16	104,01	1751,61	7,54	328,50	790,30	204,87	13,94

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	4													
Завтрак														
З/ТТК	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
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	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42
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
Итого за Завтрак		575	23,35	17,58	80,35	576,79	0,39	40,42	111,98	1,41	390,70	455,55	71,02	2,84
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
88/М/ССЖ	Щи 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	Гуляш 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	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
350/М/ССЖ	Кисель из плодов	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		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: вторник														
Неделя: 4														
Завтрак														
44/М/ССЖ	Салат из овощей с сухофруктами	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 свинины 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
	Пряник	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 йодированный	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	153,67	25,96	1,68
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 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 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		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		1 310	54,00	39,44	185,60	1331,19	1,14	239,66	1327,19	13,94	197,13	793,96	295,21	14,45

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: среда														
Неделя: 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
182/М	Каша вязкая молочная из пшенной 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, 200/11	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	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
Итого за Завтрак		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 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
261/333/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 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		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
Итого за день		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: четверг														
Неделя: 4														
Завтрак														
62/М/ССЖ	Салат морковный	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	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
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 свеклы 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	Рассольник ленинградский на курином 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
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 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		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		1 350	55,09	44,68	180,37	1349,51	1,26	61,88	1444,59	13,09	267,58	849,95	304,57	13,73

№ 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
День:	пятница													
Неделя:	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
288/4/М	Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	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
398/327//М	Блинчики 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
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
Итого за Завтрак		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
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 курином 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 по-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