

Проект типового 20-ти дневного меню диетического питания для организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар и имеющих заболевание: **фенилкетонурия**

**Возрастная группа**  
**Сезон**

**12-18 лет**  
**осенне-зимний**

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |               |                |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С             | А(мкг)         | Д(мкг)      | Са                        | Р             | Mg            | К              | Fe           | Se          | I            | F           |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10            | 11             | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16             | 17           | 18          | 19           | 20          |
| <b>Понедельник 1</b>    |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 47/М/ССЖ                | Салат из квашеной капусты                                      | 100             | 1,60                 | 5,10         | 8,24          | 87,63          | 0,02          | 0,02        | 25,30         | 0,81           |             | 42,13                     | 31,01         | 14,36         | 260,65         | 0,58         | 0,54        | 0,30         | 0,01        |
| 125/И/ФКУ               | Саго с овощами   | 200             | 1,64                 | 13,58        | 51,80         | 336,99         | 0,05          | 0,10        | 30,19         | 165,52         | 0,23        | 18,01                     | 28,84         | 12,43         | 188,19         | 0,65         | 0,68        | 1,83         | 0,01        |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром  | 200             | 0,20                 | 0,02         | 7,06          | 29,45          |               | 0,01        | 0,10          | 0,50           |             | 5,16                      | 8,24          | 4,40          | 25,01          | 0,84         |             |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый   | 20              | 0,10                 | 1,00         | 9,00          | 45,40          |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко   | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03          | 0,02        | 10,00         | 5,00           |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00          | 278,00         | 2,20         | 0,30        | 2,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>620</b>      | <b>3,94</b>          | <b>20,10</b> | <b>85,90</b>  | <b>546,47</b>  | <b>0,10</b>   | <b>0,15</b> | <b>65,59</b>  | <b>171,83</b>  | <b>0,23</b> | <b>81,30</b>              | <b>79,09</b>  | <b>40,19</b>  | <b>751,85</b>  | <b>4,27</b>  | <b>1,52</b> | <b>4,13</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 58/К/ССЖ                | Салат морковный  | 120             | 1,56                 | 6,11         | 8,28          | 95,94          | 0,07          | 0,08        | 6,00          | 2400,00        |             | 36,08                     | 66,87         | 45,82         | 240,09         | 0,87         | 0,12        | 6,00         | 0,07        |
| 99/М/ССЖ                | Суп из овощей  | 200             | 1,55                 | 5,23         | 9,00          | 89,51          | 0,07          | 0,05        | 18,10         | 172,68         |             | 19,95                     | 42,57         | 18,09         | 315,48         | 0,64         | 0,32        | 3,19         | 0,02        |
| 311/И/ФКУ               | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200             | 1,41                 | 11,46        | 44,21         | 286,26         | 0,03          | 0,04        | 12,45         | 135,75         | 0,20        | 26,09                     | 26,29         | 11,67         | 124,32         | 0,48         | 0,99        | 1,08         | 0,01        |
| 885-24                  | Чай фруктовый  | 200             | 0,18                 | 0,05         | 8,01          | 33,69          |               | 0,01        | 1,07          | 0,85           |             | 5,28                      | 6,87          | 3,98          | 45,37          | 0,82         | 0,03        | 0,20         |             |
|                         | Хлеб безбелковый   | 100             | 0,50                 | 5,00         | 45,00         | 227,00         |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша  | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02          | 0,03        | 5,00          | 2,00           |             | 19,00                     | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>920</b>      | <b>5,60</b>          | <b>28,15</b> | <b>124,80</b> | <b>779,40</b>  | <b>0,19</b>   | <b>0,21</b> | <b>42,62</b>  | <b>2711,28</b> | <b>0,20</b> | <b>106,40</b>             | <b>158,60</b> | <b>91,56</b>  | <b>880,26</b>  | <b>5,11</b>  | <b>1,56</b> | <b>11,47</b> | <b>0,11</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном  | 200             | 0,26                 | 0,03         | 7,27          | 31,83          |               | 0,01        | 2,90          | 0,64           |             | 7,96                      | 9,78          | 5,24          | 36,42          | 0,88         | 0,03        | 0,01         |             |
| 338/М                   | Апельсин   | 150             | 1,35                 | 0,30         | 12,15         | 64,50          | 0,06          | 0,05        | 90,00         | 12,00          |             | 51,00                     | 34,50         | 19,50         | 295,50         | 0,45         | 0,75        | 3,00         | 0,03        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>350</b>      | <b>1,61</b>          | <b>0,33</b>  | <b>19,42</b>  | <b>96,33</b>   | <b>0,06</b>   | <b>0,06</b> | <b>92,90</b>  | <b>12,64</b>   | <b>0,00</b> | <b>58,96</b>              | <b>44,28</b>  | <b>24,74</b>  | <b>331,92</b>  | <b>1,33</b>  | <b>0,78</b> | <b>3,01</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1890</b>     | <b>11,15</b>         | <b>48,58</b> | <b>230,12</b> | <b>1422,20</b> | <b>0,35</b>   | <b>0,42</b> | <b>201,11</b> | <b>2895,75</b> | <b>0,43</b> | <b>246,66</b>             | <b>281,97</b> | <b>156,49</b> | <b>1964,03</b> | <b>10,71</b> | <b>3,86</b> | <b>18,61</b> | <b>0,17</b> |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С             | А(мкг)        | Д(мкг)      | Са                        | Р             | Mg            | К              | Fe           | Se          | І            | F           |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10            | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16             | 17           | 18          | 19           | 20          |
| <b>Вторник 1</b>        |   |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 17/М/ССЖ                | Салат зеленый                                   | 100             | 0,76                 | 6,11         | 1,68          | 65,01          | 0,03          | 0,04        | 12,09         | 10,50         |             | 36,95                     | 32,91         | 11,92         | 151,79         | 0,44         | 0,35        | 1,71         |             |
| 174/И/ФКУ               | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 150             | 1,63                 | 7,33         | 7,36          | 103,73         | 0,07          | 0,07        | 24,50         | 71,30         |             | 26,10                     | 40,97         | 20,87         | 430,63         | 0,94         | 0,50        | 2,21         | 0,02        |
| 886-24                  | Чай ягодный                                     | 200             | 0,20                 | 0,03         | 8,08          | 34,24          |               | 0,01        | 6,25          | 0,65          |             | 6,08                      | 7,72          | 4,73          | 39,77          | 0,71         | 0,11        |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                | 110             | 0,55                 | 5,50         | 49,50         | 249,70         |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша   | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02          | 0,03        | 5,00          | 2,00          |             | 19,00                     | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>660</b>      | <b>3,54</b>          | <b>19,27</b> | <b>76,92</b>  | <b>499,68</b>  | <b>0,12</b>   | <b>0,15</b> | <b>47,84</b>  | <b>84,45</b>  | <b>0,00</b> | <b>88,13</b>              | <b>97,60</b>  | <b>49,52</b>  | <b>777,19</b>  | <b>4,39</b>  | <b>1,06</b> | <b>4,92</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 24/М/ССЖ                | Салат овощной (помидоры,огурцы)                 | 120             | 1,04                 | 5,17         | 3,76          | 66,91          | 0,05          | 0,04        | 16,81         | 69,97         |             | 22,50                     | 40,14         | 18,25         | 230,80         | 0,83         | 0,40        | 2,78         | 0,01        |
| 101/М/ФКУ               | Суп картофельный с саго                         | 200             | 1,38                 | 7,33         | 24,26         | 168,81         | 0,07          | 0,04        | 10,50         | 281,32        |             | 12,38                     | 39,39         | 16,91         | 295,45         | 0,58         | 0,18        | 3,20         | 0,02        |
| 126/И/ФКУ               | Саго с запеченной тыквой и зеленью              | 200             | 1,57                 | 10,89        | 36,14         | 248,37         | 0,04          | 0,06        | 13,80         | 275,50        | 0,12        | 40,40                     | 29,66         | 15,81         | 203,55         | 0,47         | 0,75        | 1,24         | 0,08        |
| 54-6хн-2022             | Компот из клубники                              | 200             | 0,16                 | 0,04         | 9,79          | 41,93          | 0,01          | 0,01        | 16,48         | 0,80          |             | 6,61                      | 5,20          | 4,40          | 59,41          | 0,32         | 0,28        |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                | 100             | 0,50                 | 5,00         | 45,00         | 227,00         |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко  | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03          | 0,02        | 10,00         | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00          | 278,00         | 2,20         | 0,30        | 2,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>920</b>      | <b>5,05</b>          | <b>28,83</b> | <b>128,75</b> | <b>800,02</b>  | <b>0,20</b>   | <b>0,17</b> | <b>67,59</b>  | <b>632,59</b> | <b>0,12</b> | <b>97,89</b>              | <b>125,39</b> | <b>64,37</b>  | <b>1067,21</b> | <b>4,40</b>  | <b>1,91</b> | <b>9,22</b>  | <b>0,12</b> |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Фрукты свежие (персик)                          | 150             | 1,35                 | 0,15         | 14,25         | 67,50          | 0,06          | 0,12        | 15,00         | 124,50        |             | 30,00                     | 51,00         | 24,00         | 544,50         | 0,90         | 0,15        | 3,00         | 0,03        |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,20                 | 0,02         | 7,06          | 29,45          |               | 0,01        | 0,10          | 0,50          |             | 5,16                      | 8,24          | 4,40          | 25,01          | 0,84         |             |              |             |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>350</b>      | <b>1,55</b>          | <b>0,17</b>  | <b>21,31</b>  | <b>96,95</b>   | <b>0,06</b>   | <b>0,13</b> | <b>15,10</b>  | <b>125,00</b> | <b>0,00</b> | <b>35,16</b>              | <b>59,24</b>  | <b>28,40</b>  | <b>569,51</b>  | <b>1,74</b>  | <b>0,15</b> | <b>3,00</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1930</b>     | <b>10,14</b>         | <b>48,27</b> | <b>226,98</b> | <b>1396,65</b> | <b>0,38</b>   | <b>0,45</b> | <b>130,53</b> | <b>842,04</b> | <b>0,12</b> | <b>221,18</b>             | <b>282,23</b> | <b>142,29</b> | <b>2413,91</b> | <b>10,53</b> | <b>3,12</b> | <b>17,14</b> | <b>0,18</b> |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |    |    |        |        | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|-----------|---------------|----|----|--------|--------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|        |                                |                 | Б                    | Ж | У |           | В1            | В2 | С  | А(мкг) | Д(мкг) | Са                        | Р  | Mg | К  | Fe | Se | І  | F  |
| 1      | 2                              | 3               | 4                    | 5 | 6 | 7         | 8             | 9  | 10 | 11     | 12     | 13                        | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

| <b>Среда 1</b>          |  |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>          |  |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 14/М                    | Масло сливочное                          | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,10          |             | 0,01        |               | 45,00          | 0,13        | 2,40          | 3,00          | 0,05          | 3,00           | 0,02         | 0,10        |              |             |
| 168/М/ФКУ               | Перец, фаршированный саго и овощами      | 150         | 2,25         | 8,29         | 20,20         | 165,20         | 0,14        | 0,83        | 260,60        | 796,51         |             | 27,31         | 45,37         | 23,48         | 317,77         | 1,16         | 0,31        | 5,10         | 0,03        |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном                  | 200         | 0,26         | 0,03         | 7,27          | 31,83          |             | 0,01        | 2,90          | 0,64           |             | 7,96          | 9,78          | 5,24          | 36,42          | 0,88         | 0,03        | 0,01         |             |
|                         | Хлеб безбелковый                         | 100         | 0,50         | 5,00         | 45,00         | 227,00         |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко                                   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03        | 0,02        | 10,00         | 5,00           |             | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 278,00         | 2,20         | 0,30        | 2,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>560</b>  | <b>3,49</b>  | <b>20,97</b> | <b>82,40</b>  | <b>537,13</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,87</b> | <b>273,50</b> | <b>847,15</b>  | <b>0,13</b> | <b>53,67</b>  | <b>69,15</b>  | <b>37,77</b>  | <b>635,19</b>  | <b>4,26</b>  | <b>0,74</b> | <b>7,11</b>  | <b>0,04</b> |
| <b>Обед</b>             |  |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 21/М/ССЖ                | Салат из соленых огурцов                 | 100         | 0,81         | 8,10         | 2,39          | 87,39          | 0,02        | 0,02        | 5,20          | 3,90           |             | 20,41         | 26,42         | 12,74         | 132,73         | 0,57         | 0,30        | 2,73         |             |
| 88/М/ССЖ                | Щи из свежей капусты с картофелем        | 200         | 1,43         | 6,19         | 6,60          | 88,12          | 0,05        | 0,05        | 24,80         | 215,30         |             | 31,45         | 34,98         | 17,28         | 281,54         | 0,61         | 0,34        | 3,02         | 0,02        |
| 309/И/ФКУ               | Макаронные изделия безбелковые с овощами | 200         | 1,34         | 11,57        | 51,76         | 317,72         | 0,04        | 0,10        | 30,19         | 152,02         | 0,20        | 17,29         | 27,94         | 12,41         | 187,29         | 0,64         | 0,65        | 1,83         | 0,01        |
|                         | Сок фруктовый                            | 200         | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00          | 0,02        | 0,02        | 4,00          |                |             | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 240,00         | 2,80         |             | 2,00         |             |
|                         | Хлеб безбелковый                         | 60          | 0,30         | 3,00         | 27,00         | 136,20         |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша                                    | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02        | 0,03        | 5,00          | 2,00           |             | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>860</b>  | <b>5,28</b>  | <b>29,36</b> | <b>118,25</b> | <b>768,43</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,22</b> | <b>69,19</b>  | <b>373,22</b>  | <b>0,20</b> | <b>102,15</b> | <b>119,34</b> | <b>62,43</b>  | <b>996,56</b>  | <b>6,92</b>  | <b>1,39</b> | <b>10,58</b> | <b>0,04</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 382/М/ФКУ               | Какао с ванилью на воде                  | 200         | 0,97         | 0,60         | 20,42         | 91,55          |             | 0,01        |               | 0,12           |             | 5,72          | 26,20         | 17,00         | 60,96          | 0,94         |             |              | 0,01        |
| 338/М                   | Мандарин                                 | 150         | 1,20         | 0,30         | 11,25         | 57,00          | 0,09        | 0,05        | 57,00         | 15,00          |             | 52,50         | 25,50         | 16,50         | 232,50         | 0,15         | 0,15        | 0,45         | 0,23        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>350</b>  | <b>2,17</b>  | <b>0,90</b>  | <b>31,67</b>  | <b>148,55</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,06</b> | <b>57,00</b>  | <b>15,12</b>   | <b>0,00</b> | <b>58,22</b>  | <b>51,70</b>  | <b>33,50</b>  | <b>293,46</b>  | <b>1,09</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,45</b>  | <b>0,24</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1770</b> | <b>10,94</b> | <b>51,23</b> | <b>232,32</b> | <b>1454,11</b> | <b>0,41</b> | <b>1,15</b> | <b>399,69</b> | <b>1235,49</b> | <b>0,33</b> | <b>214,04</b> | <b>240,19</b> | <b>133,70</b> | <b>1925,21</b> | <b>12,27</b> | <b>2,28</b> | <b>18,14</b> | <b>0,32</b> |

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |        |      |      |      |      |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|-------|--------|--------|---------------------------|-------|-------|--------|------|------|------|------|
|                  |  |                 | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | В2   | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P     | Mg    | K      | Fe   | Se   | I    | F    |
| 1                | 2  | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12     | 13                        | 14    | 15    | 16     | 17   | 18   | 19   | 20   |
| <b>Четверг 1</b> |  |                 |                      |       |       |           |               |      |       |        |        |                           |       |       |        |      |      |      |      |
| <b>Завтрак</b>   |  |                 |                      |       |       |           |               |      |       |        |        |                           |       |       |        |      |      |      |      |
| 52/М/ССЖ         | Салат из свеклы с растительным маслом                          | 100             | 1,44                 | 6,09  | 8,45  | 94,26     | 0,02          | 0,04 | 9,60  | 1,92   |        | 36,62                     | 41,63 | 21,19 | 276,51 | 1,35 | 0,67 | 6,72 | 0,02 |
| 311/И/ФКУ        | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200             | 1,41                 | 11,46 | 44,21 | 286,26    | 0,03          | 0,04 | 12,45 | 135,75 | 0,20   | 26,09                     | 26,29 | 11,67 | 124,32 | 0,48 | 0,99 | 1,08 | 0,01 |
| 376/М/ССЖ        | Чай с сахаром  | 200             | 0,20                 | 0,02  | 7,06  | 29,45     |               | 0,01 | 0,10  | 0,50   |        | 5,16                      | 8,24  | 4,40  | 25,01  | 0,84 |      |      |      |

|                         |   |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                         | Хлеб безбелковый                            | 40          | 0,20         | 2,00         | 18,00         | 90,80          |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша                                       | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02        | 0,03        | 5,00          | 2,00           |             | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>640</b>  | <b>3,65</b>  | <b>19,87</b> | <b>88,02</b>  | <b>547,77</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,12</b> | <b>27,15</b>  | <b>140,17</b>  | <b>0,20</b> | <b>86,87</b>  | <b>92,16</b>  | <b>49,26</b>  | <b>580,84</b>  | <b>4,97</b>  | <b>1,76</b> | <b>8,80</b>  | <b>0,04</b> |
| <b>Обед</b>             |   |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| ТК №84 Н                | Салат из отварных овощей с зеленым горошком | 100         | 1,64         | 5,11         | 7,57          | 83,29          | 0,05        | 0,05        | 7,80          | 848,34         |             | 30,62         | 50,71         | 28,39         | 219,83         | 0,99         | 0,53        | 5,15         | 0,04        |
| 82/М/ССЖ                | Борщ с капустой и картофелем                | 200         | 1,55         | 4,52         | 10,33         | 88,54          | 0,05        | 0,06        | 16,45         | 237,60         | 0,08        | 36,38         | 44,64         | 20,45         | 296,83         | 0,98         | 0,59        | 4,59         | 0,02        |
| 125/И/ФКУ               | Саго с овощами                              | 200         | 1,64         | 13,58        | 51,80         | 336,99         | 0,05        | 0,10        | 30,19         | 165,52         | 0,23        | 18,01         | 28,84         | 12,43         | 188,19         | 0,65         | 0,68        | 1,83         | 0,01        |
| ТК №О/8                 | Напиток "Ассорти" (вишня)                   | 180         | 0,22         | 0,05         | 16,83         | 69,90          | 0,01        | 0,01        | 4,05          | 4,59           |             | 10,41         | 8,10          | 7,02          | 69,54          | 0,18         | 0,03        | 0,54         |             |
|                         | Хлеб безбелковый                            | 60          | 0,30         | 3,00         | 27,00         | 136,20         |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко                                      | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03        | 0,02        | 10,00         | 5,00           |             | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 278,00         | 2,20         | 0,30        | 2,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>840</b>  | <b>5,75</b>  | <b>26,66</b> | <b>123,33</b> | <b>761,92</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,24</b> | <b>68,49</b>  | <b>1261,05</b> | <b>0,31</b> | <b>111,42</b> | <b>143,29</b> | <b>77,29</b>  | <b>1052,39</b> | <b>5,00</b>  | <b>2,13</b> | <b>14,11</b> | <b>0,08</b> |
| <b>Полдник</b>          |   |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 379/М/ССЖ               | Кофейный напиток на воде                    | 200         | 0,31         | 0,01         | 11,96         | 47,90          | 0,02        | 0,01        |               | 0,02           |             | 1,52          | 10,23         | 4,29          | 16,98          | 0,14         | 1,46        |              |             |
| 338/М                   | Апельсин                                    | 150         | 1,35         | 0,30         | 12,15         | 64,50          | 0,06        | 0,05        | 90,00         | 12,00          |             | 51,00         | 34,50         | 19,50         | 295,50         | 0,45         | 0,75        | 3,00         | 0,03        |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>350</b>  | <b>1,66</b>  | <b>0,31</b>  | <b>24,11</b>  | <b>112,40</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,06</b> | <b>90,00</b>  | <b>12,02</b>   | <b>0,00</b> | <b>52,52</b>  | <b>44,73</b>  | <b>23,79</b>  | <b>312,48</b>  | <b>0,59</b>  | <b>2,21</b> | <b>3,00</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1830</b> | <b>11,06</b> | <b>46,84</b> | <b>235,46</b> | <b>1422,09</b> | <b>0,34</b> | <b>0,42</b> | <b>185,64</b> | <b>1413,24</b> | <b>0,51</b> | <b>250,81</b> | <b>280,18</b> | <b>150,34</b> | <b>1945,71</b> | <b>10,56</b> | <b>6,10</b> | <b>25,91</b> | <b>0,15</b> |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |             |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |               |             |             |             |             |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У            |               | В1            | В2          | С            | А(мкг)        | Д(мкг)      | Ca                        | P            | Mg           | K             | Fe          | Se          | I           | F           |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7             | 8             | 9           | 10           | 11            | 12          | 13                        | 14           | 15           | 16            | 17          | 18          | 19          | 20          |
| <b>Пятница 1</b>        |   |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| 14/М                    | Масло сливочное                                 | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66,10         |               | 0,01        |              | 45,00         | 0,13        | 2,40                      | 3,00         | 0,05         | 3,00          | 0,02        | 0,10        |             |             |
| 174/И/ФКУ               | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 200             | 2,39                 | 7,49         | 10,85        | 122,93        | 0,11          | 0,10        | 35,50        | 100,30        |             | 38,27                     | 60,04        | 30,29        | 631,44        | 1,36        | 0,73        | 3,22        | 0,02        |
| 885-24                  | Чай фруктовый                                   | 200             | 0,18                 | 0,05         | 8,01         | 33,69         |               | 0,01        | 1,07         | 0,85          |             | 5,28                      | 6,87         | 3,98         | 45,37         | 0,82        | 0,03        | 0,20        |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                | 110             | 0,55                 | 5,50         | 49,50        | 249,70        |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| 338/М                   | Яблоко  | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03          | 0,02        | 10,00        | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00        | 9,00         | 278,00        | 2,20        | 0,30        | 2,00        | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>620</b>      | <b>3,60</b>          | <b>20,69</b> | <b>78,29</b> | <b>519,42</b> | <b>0,14</b>   | <b>0,14</b> | <b>46,57</b> | <b>151,15</b> | <b>0,13</b> | <b>61,95</b>              | <b>80,91</b> | <b>43,32</b> | <b>957,81</b> | <b>4,40</b> | <b>1,16</b> | <b>5,42</b> | <b>0,03</b> |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| 24/М/ССЖ                | Салат овощной (помидоры,огурцы)                 | 120             | 1,04                 | 5,17         | 3,76         | 66,91         | 0,05          | 0,04        | 16,81        | 69,97         |             | 22,50                     | 40,14        | 18,25        | 230,80        | 0,83        | 0,40        | 2,78        | 0,01        |
| 101/М/ФКУ               | Суп картофельный с саго                         | 200             | 1,38                 | 7,33         | 24,26        | 168,81        | 0,07          | 0,04        | 10,50        | 281,32        |             | 12,38                     | 39,39        | 16,91        | 295,45        | 0,58        | 0,18        | 3,20        | 0,02        |

|                         |  |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 309/И/ФКУ               | Макаронные изделия безбелковые с овощами | 250         | 1,94         | 13,91        | 61,56         | 380,98         | 0,08        | 0,22        | 69,30         | 242,40        | 0,23        | 24,26         | 40,08         | 19,05         | 292,10         | 0,99         | 0,88        | 2,90         | 0,02        |
| 545-5хн-2022            | Компот из клубники и яблок               | 180         | 0,15         | 0,10         | 9,17          | 39,41          | 0,01        | 0,01        | 8,69          | 1,37          |             | 6,10          | 4,39          | 3,65          | 82,24          | 0,60         | 0,18        | 0,42         |             |
|                         | Хлеб безбелковый                         | 40          | 0,20         | 2,00         | 18,00         | 90,80          |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша                                    | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02        | 0,03        | 5,00          | 2,00          |             | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>890</b>  | <b>5,11</b>  | <b>28,81</b> | <b>127,05</b> | <b>793,91</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,34</b> | <b>110,30</b> | <b>597,06</b> | <b>0,23</b> | <b>84,24</b>  | <b>140,00</b> | <b>69,86</b>  | <b>1055,59</b> | <b>5,30</b>  | <b>1,74</b> | <b>10,30</b> | <b>0,06</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 885-24                  | Чай фруктовый                            | 200         | 0,18         | 0,05         | 8,01          | 33,69          |             | 0,01        | 1,07          | 0,85          |             | 5,28          | 6,87          | 3,98          | 45,37          | 0,82         | 0,03        | 0,20         |             |
| 338/М                   | Фрукты свежие (персик)                   | 150         | 1,35         | 0,15         | 14,25         | 67,50          | 0,06        | 0,12        | 15,00         | 124,50        |             | 30,00         | 51,00         | 24,00         | 544,50         | 0,90         | 0,15        | 3,00         | 0,03        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>350</b>  | <b>1,53</b>  | <b>0,20</b>  | <b>22,26</b>  | <b>101,19</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,13</b> | <b>16,07</b>  | <b>125,35</b> | <b>0,00</b> | <b>35,28</b>  | <b>57,87</b>  | <b>27,98</b>  | <b>589,87</b>  | <b>1,72</b>  | <b>0,18</b> | <b>3,20</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1860</b> | <b>10,24</b> | <b>49,70</b> | <b>227,60</b> | <b>1414,52</b> | <b>0,43</b> | <b>0,61</b> | <b>172,94</b> | <b>873,56</b> | <b>0,36</b> | <b>181,47</b> | <b>278,78</b> | <b>141,16</b> | <b>2603,27</b> | <b>11,42</b> | <b>3,08</b> | <b>18,92</b> | <b>0,12</b> |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |             |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |               |             |             |             |             |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У            |               | В1            | В2          | С            | А(мкг)        | Д(мкг)      | Ca                        | P             | Mg           | K             | Fe          | Se          | I           | F           |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7             | 8             | 9           | 10           | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15           | 16            | 17          | 18          | 19          | 20          |
| <b>Понедельник 2</b>    |   |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |               |              |               |             |             |             |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |               |              |               |             |             |             |             |
| 20/М/ССЖ                | Салат из свежих огурцов                               | 120             | 0,95                 | 5,13         | 3,38         | 63,33         | 0,04          | 0,04        | 8,80         | 10,00         |             | 30,42                     | 52,92         | 16,63        | 172,55        | 0,76        | 0,39        | 3,54        | 0,01        |
| 125/И/ФКУ               | Саго с овощами  | 200             | 1,64                 | 13,58        | 51,80        | 336,99        | 0,05          | 0,10        | 30,19        | 165,52        | 0,23        | 18,01                     | 28,84         | 12,43        | 188,19        | 0,65        | 0,68        | 1,83        | 0,01        |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном                               | 200             | 0,26                 | 0,03         | 7,27         | 31,83         |               | 0,01        | 2,90         | 0,64          |             | 7,96                      | 9,78          | 5,24         | 36,42         | 0,88        | 0,03        | 0,01        |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                      | 20              | 0,10                 | 1,00         | 9,00         | 45,40         |               |             |              |               |             |                           |               |              |               |             |             |             |             |
| 338/М                   | Груша   | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30        | 47,00         | 0,02          | 0,03        | 5,00         | 2,00          |             | 19,00                     | 16,00         | 12,00        | 155,00        | 2,30        | 0,10        | 1,00        | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>640</b>      | <b>3,35</b>          | <b>20,04</b> | <b>81,75</b> | <b>524,55</b> | <b>0,11</b>   | <b>0,18</b> | <b>46,89</b> | <b>178,16</b> | <b>0,23</b> | <b>75,39</b>              | <b>107,54</b> | <b>46,30</b> | <b>552,16</b> | <b>4,59</b> | <b>1,20</b> | <b>6,38</b> | <b>0,03</b> |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |               |              |               |             |             |             |             |
| 58/К/ССЖ                | Салат морковный                                       | 100             | 1,30                 | 3,10         | 6,90         | 61,97         | 0,06          | 0,07        | 5,00         | 2000,00       |             | 30,68                     | 55,81         | 38,22        | 200,09        | 0,73        | 0,10        | 5,00        | 0,06        |
| 103/М/ФКУ               | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми | 200             | 1,04                 | 7,29         | 18,61        | 144,52        | 0,05          | 0,03        | 7,95         | 283,81        |             | 11,76                     | 32,45         | 14,03        | 214,63        | 0,48        | 0,21        | 2,56        | 0,02        |
| 174/И/ФКУ               | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)       | 150             | 1,63                 | 7,33         | 7,36         | 103,73        | 0,07          | 0,07        | 24,50        | 71,30         |             | 26,10                     | 40,97         | 20,87        | 430,63        | 0,94        | 0,50        | 2,21        | 0,02        |
| ТК №3/12                | Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)                   | 200             | 0,27                 | 0,27         | 17,13        | 73,95         |               |             |              |               |             | 0,45                      |               |              | 0,45          | 0,05        |             |             |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                      | 130             | 0,65                 | 6,50         | 58,50        | 295,10        |               |             |              |               |             |                           |               |              |               |             |             |             |             |
| 338/М                   | Яблоко  | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03          | 0,02        | 10,00        | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00         | 278,00        | 2,20        | 0,30        | 2,00        | 0,01        |

|                         |                          |             |             |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>Итого за Обед</b>    |                          | <b>880</b>  | <b>5,29</b> | <b>24,89</b> | <b>118,30</b> | <b>726,27</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,19</b> | <b>47,45</b>  | <b>2360,11</b> | <b>0,00</b> | <b>84,99</b>  | <b>140,23</b> | <b>82,12</b>  | <b>1123,80</b> | <b>4,40</b>  | <b>1,11</b> | <b>11,77</b> | <b>0,11</b> |
| <b>Полдник</b>          |                          |             |             |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром            | 200         | 0,20        | 0,02         | 7,06          | 29,45          |             | 0,01        | 0,10          | 0,50           |             | 5,16          | 8,24          | 4,40          | 25,01          | 0,84         |             |              |             |
| 338/М                   | Фрукты свежие (виноград) | 150         | 0,90        | 0,90         | 23,10         | 108,00         | 0,08        | 0,03        | 9,00          | 7,50           |             | 45,00         | 33,00         | 25,50         | 337,50         | 0,90         | 0,15        | 12,00        | 0,02        |
| <b>Итого за Полдник</b> |                          | <b>350</b>  | <b>1,10</b> | <b>0,92</b>  | <b>30,16</b>  | <b>137,45</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,04</b> | <b>9,10</b>   | <b>8,00</b>    | <b>0,00</b> | <b>50,16</b>  | <b>41,24</b>  | <b>29,90</b>  | <b>362,51</b>  | <b>1,74</b>  | <b>0,15</b> | <b>12,00</b> | <b>0,02</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                          | <b>1870</b> | <b>9,74</b> | <b>45,85</b> | <b>230,21</b> | <b>1388,27</b> | <b>0,40</b> | <b>0,41</b> | <b>103,44</b> | <b>2546,27</b> | <b>0,23</b> | <b>210,54</b> | <b>289,01</b> | <b>158,32</b> | <b>2038,47</b> | <b>10,73</b> | <b>2,46</b> | <b>30,15</b> | <b>0,16</b> |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |               |                |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С             | А(мкг)         | Д(мкг)      | Ca                        | P             | Mg            | K              | Fe           | Se          | I            | F           |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10            | 11             | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16             | 17           | 18          | 19           | 20          |
| <b>Вторник 2</b>        |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 17/М/ССЖ                | Салат зеленый  | 120             | 0,91                 | 4,14         | 2,01          | 49,20          | 0,03          | 0,05        | 14,48         | 12,56          |             | 44,46                     | 39,31         | 14,27         | 181,59         | 0,53         | 0,42        | 2,04         |             |
| 126/И/ФКУ               | Саго с запеченной тыквой и зеленью                             | 200             | 1,57                 | 10,89        | 36,14         | 248,37         | 0,04          | 0,06        | 13,80         | 275,50         | 0,12        | 40,40                     | 29,66         | 15,81         | 203,55         | 0,47         | 0,75        | 1,24         | 0,08        |
| 885-24                  | Чай фруктовый  | 200             | 0,18                 | 0,05         | 8,01          | 33,69          |               | 0,01        | 1,07          | 0,85           |             | 5,28                      | 6,87          | 3,98          | 45,37          | 0,82         | 0,03        | 0,20         |             |
|                         | Хлеб безбелковый   | 50              | 0,25                 | 2,50         | 22,50         | 113,50         |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко   | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03          | 0,02        | 10,00         | 5,00           |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00          | 278,00         | 2,20         | 0,30        | 2,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>670</b>      | <b>3,31</b>          | <b>17,98</b> | <b>78,46</b>  | <b>491,76</b>  | <b>0,10</b>   | <b>0,14</b> | <b>39,35</b>  | <b>293,91</b>  | <b>0,12</b> | <b>106,14</b>             | <b>86,84</b>  | <b>43,06</b>  | <b>708,51</b>  | <b>4,02</b>  | <b>1,50</b> | <b>5,48</b>  | <b>0,09</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 23/М/ССЖ                | Салат из свежих помидоров                                      | 120             | 1,31                 | 5,22         | 5,12          | 75,37          | 0,07          | 0,04        | 25,80         | 127,68         |             | 26,38                     | 37,00         | 22,16         | 310,08         | 1,07         | 0,47        | 2,46         | 0,02        |
| 82/М/ССЖ                | Борщ с капустой и картофелем                                   | 200             | 1,55                 | 4,52         | 10,33         | 88,54          | 0,05          | 0,06        | 16,45         | 237,60         | 0,08        | 36,38                     | 44,64         | 20,45         | 296,83         | 0,98         | 0,59        | 4,59         | 0,02        |
| 311/И/ФКУ               | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200             | 1,41                 | 11,46        | 44,21         | 286,26         | 0,03          | 0,04        | 12,45         | 135,75         | 0,20        | 26,09                     | 26,29         | 11,67         | 124,32         | 0,48         | 0,99        | 1,08         | 0,01        |
| 350/М/ССЖ               | Кисель из ягод   | 180             | 0,09                 | 0,02         | 14,65         | 60,12          |               | 0,01        | 9,06          | 0,44           |             | 5,42                      | 5,94          | 2,42          | 32,86          | 0,20         | 0,15        |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый   | 80              | 0,40                 | 4,00         | 36,00         | 181,60         |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша  | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02          | 0,03        | 5,00          | 2,00           |             | 19,00                     | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>880</b>      | <b>5,16</b>          | <b>25,52</b> | <b>120,61</b> | <b>738,89</b>  | <b>0,17</b>   | <b>0,18</b> | <b>68,76</b>  | <b>503,47</b>  | <b>0,28</b> | <b>113,27</b>             | <b>129,87</b> | <b>68,70</b>  | <b>919,09</b>  | <b>5,03</b>  | <b>2,30</b> | <b>9,13</b>  | <b>0,06</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |                |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 382/М/ФКУ               | Какао с ванилью на воде  | 200             | 0,97                 | 0,60         | 20,42         | 91,55          |               | 0,01        |               | 0,12           |             | 5,72                      | 26,20         | 17,00         | 60,96          | 0,94         |             |              | 0,01        |
| 338/М                   | Фрукты свежие (абрикос)  | 150             | 1,35                 | 0,15         | 13,50         | 66,00          | 0,05          | 0,09        | 15,00         | 400,50         |             | 42,00                     | 39,00         | 12,00         | 457,50         | 1,05         | 0,15        | 1,50         | 0,02        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>350</b>      | <b>2,32</b>          | <b>0,75</b>  | <b>33,92</b>  | <b>157,55</b>  | <b>0,05</b>   | <b>0,10</b> | <b>15,00</b>  | <b>400,62</b>  | <b>0,00</b> | <b>47,72</b>              | <b>65,20</b>  | <b>29,00</b>  | <b>518,46</b>  | <b>1,99</b>  | <b>0,15</b> | <b>1,50</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1900</b>     | <b>10,79</b>         | <b>44,25</b> | <b>232,99</b> | <b>1388,20</b> | <b>0,32</b>   | <b>0,42</b> | <b>123,11</b> | <b>1198,00</b> | <b>0,40</b> | <b>267,13</b>             | <b>281,91</b> | <b>140,76</b> | <b>2146,06</b> | <b>11,04</b> | <b>3,95</b> | <b>16,11</b> | <b>0,18</b> |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда                     | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ<br>(ккал)   | Витамины (мг) |             |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|---|--------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                         |   |                    | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С             | А(мкг)        | Д(мкг)      | Са                        | Р             | Mg            | К              | Fe           | Se          | І            | F           |
| 1                       | 2   | 3                  | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10            | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16             | 17           | 18          | 19           | 20          |
| <b>Среда 2</b>          |   |                    |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |                    |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 20/М/ССЖ                | Салат из свежих огурцов                               | 100                | 0,79                 | 4,11         | 2,81          | 51,24          | 0,03          | 0,04        | 7,31          | 8,30          |             | 25,21                     | 43,94         | 13,81         | 143,32         | 0,63         | 0,32        | 2,94         | 0,01        |
| 174/И/ФКУ               | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)       | 150                | 1,63                 | 7,33         | 7,36          | 103,73         | 0,07          | 0,07        | 24,50         | 71,30         |             | 26,10                     | 40,97         | 20,87         | 430,63         | 0,94         | 0,50        | 2,21         | 0,02        |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном                               | 200                | 0,26                 | 0,03         | 7,27          | 31,83          |               | 0,01        | 2,90          | 0,64          |             | 7,96                      | 9,78          | 5,24          | 36,42          | 0,88         | 0,03        | 0,01         |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                      | 110                | 0,55                 | 5,50         | 49,50         | 249,70         |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша   | 100                | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02          | 0,03        | 5,00          | 2,00          |             | 19,00                     | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>660</b>         | <b>3,63</b>          | <b>17,27</b> | <b>77,24</b>  | <b>483,50</b>  | <b>0,12</b>   | <b>0,15</b> | <b>39,71</b>  | <b>82,24</b>  | <b>0,00</b> | <b>78,27</b>              | <b>110,69</b> | <b>51,92</b>  | <b>765,37</b>  | <b>4,75</b>  | <b>0,95</b> | <b>6,16</b>  | <b>0,04</b> |
| <b>Обед</b>             |   |                    |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 17/М/ССЖ                | Салат зеленый   | 120                | 0,91                 | 4,14         | 2,01          | 49,20          | 0,03          | 0,05        | 14,48         | 12,56         |             | 44,46                     | 39,31         | 14,27         | 181,59         | 0,53         | 0,42        | 2,04         |             |
| 103/М/ФКУ               | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми | 200                | 1,04                 | 7,29         | 18,61         | 144,52         | 0,05          | 0,03        | 7,95          | 283,81        |             | 11,76                     | 32,45         | 14,03         | 214,63         | 0,48         | 0,21        | 2,56         | 0,02        |
| 125/И/ФКУ               | Саго с овощами  | 200                | 1,64                 | 13,58        | 51,80         | 336,99         | 0,05          | 0,10        | 30,19         | 165,52        | 0,23        | 18,01                     | 28,84         | 12,43         | 188,19         | 0,65         | 0,68        | 1,83         | 0,01        |
|                         | Сок фруктовый   | 200                | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 92,00          | 0,02          | 0,02        | 4,00          |               |             | 14,00                     | 14,00         | 8,00          | 240,00         | 2,80         |             | 2,00         |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                      | 40                 | 0,20                 | 2,00         | 18,00         | 90,80          |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко  | 100                | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03          | 0,02        | 10,00         | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00          | 278,00         | 2,20         | 0,30        | 2,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>860</b>         | <b>5,19</b>          | <b>27,61</b> | <b>120,42</b> | <b>760,51</b>  | <b>0,18</b>   | <b>0,22</b> | <b>66,62</b>  | <b>466,89</b> | <b>0,23</b> | <b>104,23</b>             | <b>125,60</b> | <b>57,73</b>  | <b>1102,41</b> | <b>6,66</b>  | <b>1,61</b> | <b>10,43</b> | <b>0,04</b> |
| <b>Полдник</b>          |   |                    |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 965-24                  | Напиток из цитрусовых                                 | 200                | 0,13                 | 0,02         | 22,68         | 93,08          | 0,01          |             | 6,80          | 0,64          |             | 5,90                      | 3,14          | 1,74          | 25,52          | 0,13         | 0,06        | 0,13         |             |
| 338/М                   | Фрукты свежие (персик)                                | 150                | 1,35                 | 0,15         | 14,25         | 67,50          | 0,06          | 0,12        | 15,00         | 124,50        |             | 30,00                     | 51,00         | 24,00         | 544,50         | 0,90         | 0,15        | 3,00         | 0,03        |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>350</b>         | <b>1,48</b>          | <b>0,17</b>  | <b>36,93</b>  | <b>160,58</b>  | <b>0,07</b>   | <b>0,12</b> | <b>21,80</b>  | <b>125,14</b> | <b>0,00</b> | <b>35,90</b>              | <b>54,14</b>  | <b>25,74</b>  | <b>570,02</b>  | <b>1,03</b>  | <b>0,21</b> | <b>3,13</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1870</b>        | <b>10,30</b>         | <b>45,05</b> | <b>234,59</b> | <b>1404,59</b> | <b>0,37</b>   | <b>0,49</b> | <b>128,13</b> | <b>674,27</b> | <b>0,23</b> | <b>218,40</b>             | <b>290,43</b> | <b>135,39</b> | <b>2437,80</b> | <b>12,44</b> | <b>2,77</b> | <b>19,72</b> | <b>0,11</b> |

| <b>Четверг 2</b>        |  |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>          |  |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 14/М                    | Масло сливочное  | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,10          |             | 0,01        |               | 45,00         | 0,13        | 2,40          | 3,00          | 0,05          | 3,00           | 0,02         | 0,10        |              |             |
| 71/М                    | Овощи в нарезке (помидоры свежие)                              | 100         | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 24,00          | 0,07        | 0,03        | 25,00         | 133,00        |             | 14,00         | 26,00         | 20,00         | 290,00         | 0,90         | 0,40        | 2,00         | 0,02        |
| 311/И/ФКУ               | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200         | 1,41         | 11,46        | 44,21         | 286,26         | 0,03        | 0,04        | 12,45         | 135,75        | 0,20        | 26,09         | 26,29         | 11,67         | 124,32         | 0,48         | 0,99        | 1,08         | 0,01        |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром  | 200         | 0,20         | 0,02         | 7,06          | 29,45          |             | 0,01        | 0,10          | 0,50          |             | 5,16          | 8,24          | 4,40          | 25,01          | 0,84         |             |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый   | 30          | 0,15         | 1,50         | 13,50         | 68,10          |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03        | 0,02        | 10,00         | 5,00          |             | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 278,00         | 2,20         | 0,30        | 2,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>640</b>  | <b>3,34</b>  | <b>20,83</b> | <b>78,50</b>  | <b>520,91</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,11</b> | <b>47,55</b>  | <b>319,25</b> | <b>0,33</b> | <b>63,65</b>  | <b>74,53</b>  | <b>45,12</b>  | <b>720,33</b>  | <b>4,44</b>  | <b>1,79</b> | <b>5,08</b>  | <b>0,04</b> |
| <b>Обед</b>             |  |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 24/М/ССЖ                | Салат овощной (помидоры,огурцы)                                | 150         | 1,32         | 6,21         | 4,76          | 81,81          | 0,06        | 0,05        | 21,45         | 89,79         |             | 28,37         | 50,63         | 23,17         | 293,58         | 1,06         | 0,51        | 3,51         | 0,02        |
| 82/М/ССЖ                | Борщ с капустой и картофелем                                   | 200         | 1,55         | 4,52         | 10,33         | 88,54          | 0,05        | 0,06        | 16,45         | 237,60        | 0,08        | 36,38         | 44,64         | 20,45         | 296,83         | 0,98         | 0,59        | 4,59         | 0,02        |
| 310/И/ФКУ               | Макаронные изделия безбелковые с томатом                       | 200         | 1,22         | 12,28        | 53,40         | 329,35         | 0,03        | 0,05        | 9,75          | 139,50        | 0,21        | 15,00         | 18,09         | 9,77          | 146,14         | 0,44         | 1,04        | 1,41         |             |
| 342/М/ССЖ               | Компот из свежих плодов (яблоки)                               | 180         | 0,14         | 0,14         | 25,48         | 104,70         | 0,01        | 0,01        | 3,60          | 1,80          |             | 6,42          | 3,96          | 3,24          | 100,74         | 0,86         | 0,11        | 0,72         |             |
|                         | Хлеб безбелковый   | 40          | 0,20         | 2,00         | 18,00         | 90,80          |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша  | 150         | 0,60         | 0,45         | 15,45         | 70,50          | 0,03        | 0,05        | 7,50          | 3,00          |             | 28,50         | 24,00         | 18,00         | 232,50         | 3,45         | 0,15        | 1,50         | 0,02        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>920</b>  | <b>5,03</b>  | <b>25,60</b> | <b>127,42</b> | <b>765,70</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,22</b> | <b>58,75</b>  | <b>471,69</b> | <b>0,29</b> | <b>114,67</b> | <b>141,32</b> | <b>74,63</b>  | <b>1069,79</b> | <b>6,79</b>  | <b>2,40</b> | <b>11,73</b> | <b>0,06</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 379/М/ССЖ               | Кофейный напиток на воде                                       | 200         | 0,31         | 0,01         | 11,96         | 47,90          | 0,02        | 0,01        |               | 0,02          |             | 1,52          | 10,23         | 4,29          | 16,98          | 0,14         | 1,46        |              |             |
| 338/М                   | Фрукты свежие (нектарин)                                       | 150         | 1,65         | 0,45         | 13,35         | 66,00          | 0,05        | 0,05        | 8,10          | 25,50         |             | 9,00          | 39,00         | 13,50         | 301,50         | 0,42         |             |              |             |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>350</b>  | <b>1,96</b>  | <b>0,46</b>  | <b>25,31</b>  | <b>113,90</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,06</b> | <b>8,10</b>   | <b>25,52</b>  | <b>0,00</b> | <b>10,52</b>  | <b>49,23</b>  | <b>17,79</b>  | <b>318,48</b>  | <b>0,56</b>  | <b>1,46</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1910</b> | <b>10,33</b> | <b>46,89</b> | <b>231,23</b> | <b>1400,51</b> | <b>0,38</b> | <b>0,39</b> | <b>114,40</b> | <b>816,46</b> | <b>0,62</b> | <b>188,84</b> | <b>265,08</b> | <b>137,54</b> | <b>2108,60</b> | <b>11,79</b> | <b>5,65</b> | <b>16,81</b> | <b>0,10</b> |

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |      |      | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |        |      |      |      |      |
|------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|-----------|---------------|------|------|--------|--------|---------------------------|-------|-------|--------|------|------|------|------|
|                  |                                |                 | Б                    | Ж    | У    |           | В1            | В2   | С    | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P     | Mg    | K      | Fe   | Se   | I    | F    |
| 1                | 2                              | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7         | 8             | 9    | 10   | 11     | 12     | 13                        | 14    | 15    | 16     | 17   | 18   | 19   | 20   |
| <b>Пятница 2</b> |                                |                 |                      |      |      |           |               |      |      |        |        |                           |       |       |        |      |      |      |      |
| <b>Завтрак</b>   |                                |                 |                      |      |      |           |               |      |      |        |        |                           |       |       |        |      |      |      |      |
| 53/М/ССЖ         | Салат из свеклы и зеленого     | 100             | 1,73                 | 5,11 | 8,37 | 86,23     | 0,03          | 0,04 | 9,90 | 9,18   |        | 35,18                     | 45,75 | 21,70 | 256,80 | 1,29 | 0,78 | 5,99 | 0,02 |

|                         |   |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                         | горошка   |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 125/И/ФКУ               | Саго с овощами                                  | 200         | 1,64         | 13,58        | 51,80         | 336,99         | 0,05        | 0,10        | 30,19         | 165,52        | 0,23        | 18,01         | 28,84         | 12,43         | 188,19         | 0,65         | 0,68        | 1,83         | 0,01        |
| 886-24                  | Чай ягодный                                     | 200         | 0,20         | 0,03         | 8,08          | 34,24          |             | 0,01        | 6,25          | 0,65          |             | 6,08          | 7,72          | 4,73          | 39,77          | 0,71         | 0,11        |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                | 20          | 0,10         | 1,00         | 9,00          | 45,40          |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша   | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02        | 0,03        | 5,00          | 2,00          |             | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>620</b>  | <b>4,07</b>  | <b>20,02</b> | <b>87,55</b>  | <b>549,86</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,18</b> | <b>51,34</b>  | <b>177,35</b> | <b>0,23</b> | <b>78,27</b>  | <b>98,31</b>  | <b>50,86</b>  | <b>639,76</b>  | <b>4,95</b>  | <b>1,67</b> | <b>8,82</b>  | <b>0,04</b> |
| <b>Обед</b>             |   |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 20/М/ССЖ                | Салат из свежих огурцов                         | 120         | 0,95         | 5,13         | 3,38          | 63,33          | 0,04        | 0,04        | 8,80          | 10,00         |             | 30,42         | 52,92         | 16,63         | 172,55         | 0,76         | 0,39        | 3,54         | 0,01        |
| 101/М/ФКУ               | Суп картофельный с саго                         | 200         | 1,38         | 7,33         | 24,26         | 168,81         | 0,07        | 0,04        | 10,50         | 281,32        |             | 12,38         | 39,39         | 16,91         | 295,45         | 0,58         | 0,18        | 3,20         | 0,02        |
| 174/И/ФКУ               | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 150         | 1,63         | 7,33         | 7,36          | 103,73         | 0,07        | 0,07        | 24,50         | 71,30         |             | 26,10         | 40,97         | 20,87         | 430,63         | 0,94         | 0,50        | 2,21         | 0,02        |
| 342/М/ССЖ               | Компот фруктовый                                | 180         | 0,16         | 0,16         | 10,28         | 44,37          |             |             |               |               |             | 0,27          |               |               | 0,27           | 0,03         |             |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                | 120         | 0,60         | 6,00         | 54,00         | 272,40         |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко  | 150         | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50          | 0,05        | 0,03        | 15,00         | 7,50          |             | 24,00         | 16,50         | 13,50         | 417,00         | 3,30         | 0,45        | 3,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>920</b>  | <b>5,32</b>  | <b>26,55</b> | <b>113,98</b> | <b>723,14</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,18</b> | <b>58,80</b>  | <b>370,12</b> | <b>0,00</b> | <b>93,17</b>  | <b>149,78</b> | <b>67,91</b>  | <b>1315,90</b> | <b>5,61</b>  | <b>1,52</b> | <b>11,95</b> | <b>0,06</b> |
| <b>Полдник</b>          |   |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 382/М/ФКУ               | Какао с ванилью на воде                         | 200         | 0,97         | 0,60         | 20,42         | 91,55          |             | 0,01        |               | 0,12          |             | 5,72          | 26,20         | 17,00         | 60,96          | 0,94         |             |              | 0,01        |
| 338/М                   | Фрукты свежие (абрикос)                         | 150         | 1,35         | 0,15         | 13,50         | 66,00          | 0,05        | 0,09        | 15,00         | 400,50        |             | 42,00         | 39,00         | 12,00         | 457,50         | 1,05         | 0,15        | 1,50         | 0,02        |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>350</b>  | <b>2,32</b>  | <b>0,75</b>  | <b>33,92</b>  | <b>157,55</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,10</b> | <b>15,00</b>  | <b>400,62</b> | <b>0,00</b> | <b>47,72</b>  | <b>65,20</b>  | <b>29,00</b>  | <b>518,46</b>  | <b>1,99</b>  | <b>0,15</b> | <b>1,50</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1890</b> | <b>11,71</b> | <b>47,32</b> | <b>235,45</b> | <b>1430,55</b> | <b>0,38</b> | <b>0,46</b> | <b>125,14</b> | <b>948,09</b> | <b>0,23</b> | <b>219,16</b> | <b>313,29</b> | <b>147,77</b> | <b>2474,12</b> | <b>12,55</b> | <b>3,34</b> | <b>22,27</b> | <b>0,13</b> |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |             |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |               |             |             |             |             |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                         |                                     |                 | Б                    | Ж            | У            |               | В1            | В2          | С             | А(мкг)        | Д(мкг)      | Ca                        | P            | Mg           | K             | Fe          | Se          | I           | F           |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7             | 8             | 9           | 10            | 11            | 12          | 13                        | 14           | 15           | 16            | 17          | 18          | 19          | 20          |
| <b>Понедельник 3</b>    |                                     |                 |                      |              |              |               |               |             |               |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                      |              |              |               |               |             |               |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| 14/М                    | Масло сливочное                     | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66,10         |               | 0,01        |               | 45,00         | 0,13        | 2,40                      | 3,00         | 0,05         | 3,00          | 0,02        | 0,10        |             |             |
| 168/М/ФКУ               | Перец, фаршированный саго и овощами | 150             | 2,25                 | 8,29         | 20,20        | 165,20        | 0,14          | 0,83        | 260,60        | 796,51        |             | 27,31                     | 45,37        | 23,48        | 317,77        | 1,16        | 0,31        | 5,10        | 0,03        |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном             | 200             | 0,26                 | 0,03         | 7,27         | 31,83         |               | 0,01        | 2,90          | 0,64          |             | 7,96                      | 9,78         | 5,24         | 36,42         | 0,88        | 0,03        | 0,01        |             |
|                         | Хлеб безбелковый                    | 100             | 0,50                 | 5,00         | 45,00        | 227,00        |               |             |               |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| 338/М                   | Яблоко                              | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03          | 0,02        | 10,00         | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00        | 9,00         | 278,00        | 2,20        | 0,30        | 2,00        | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | <b>560</b>      | <b>3,49</b>          | <b>20,97</b> | <b>82,40</b> | <b>537,13</b> | <b>0,17</b>   | <b>0,87</b> | <b>273,50</b> | <b>847,15</b> | <b>0,13</b> | <b>53,67</b>              | <b>69,15</b> | <b>37,77</b> | <b>635,19</b> | <b>4,26</b> | <b>0,74</b> | <b>7,11</b> | <b>0,04</b> |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                      |              |              |               |               |             |               |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |

|                         |   |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |             |             |              |             |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ТК №А/12                | Ассорти (морковь на корейский лад/огурцы соленые) | 100         | 1,00         | 4,15         | 5,35          | 62,80          | 0,04        | 0,04        | 4,60          | 3452,50        |             | 29,50         | 34,95         | 22,15         | 152,35         | 0,65        | 0,15        | 3,60         | 0,02        |
| 99/М                    | Суп из овощей                                     | 200         | 1,55         | 5,23         | 9,00          | 89,51          | 0,07        | 0,05        | 18,10         | 172,68         |             | 19,95         | 42,57         | 18,09         | 315,48         | 0,64        | 0,32        | 3,19         | 0,02        |
| 125/И/ФКУ               | Саго с овощами                                    | 200         | 1,64         | 13,58        | 51,80         | 336,99         | 0,05        | 0,10        | 30,19         | 165,52         | 0,23        | 18,01         | 28,84         | 12,43         | 188,19         | 0,65        | 0,68        | 1,83         | 0,01        |
| 965-24                  | Напиток из цитрусовых                             | 180         | 0,11         | 0,02         | 20,58         | 84,33          |             |             | 5,80          | 0,54           |             | 5,10          | 2,69          | 1,49          | 21,86          | 0,12        | 0,05        | 0,11         |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                  | 60          | 0,30         | 3,00         | 27,00         | 136,20         |             |             |               |                |             |               |               |               |                |             |             |              |             |
| 338/М                   | Груша   | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02        | 0,03        | 5,00          | 2,00           |             | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30        | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>840</b>  | <b>5,00</b>  | <b>26,28</b> | <b>124,03</b> | <b>756,83</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,22</b> | <b>63,69</b>  | <b>3793,24</b> | <b>0,23</b> | <b>91,56</b>  | <b>125,05</b> | <b>66,16</b>  | <b>832,88</b>  | <b>4,36</b> | <b>1,30</b> | <b>9,73</b>  | <b>0,06</b> |
| <b>Полдник</b>          |   |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |             |             |              |             |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром                                     | 200         | 0,20         | 0,02         | 7,06          | 29,45          |             | 0,01        | 0,10          | 0,50           |             | 5,16          | 8,24          | 4,40          | 25,01          | 0,84        |             |              |             |
| 338/М                   | Апельсин  | 150         | 1,35         | 0,30         | 12,15         | 64,50          | 0,06        | 0,05        | 90,00         | 12,00          |             | 51,00         | 34,50         | 19,50         | 295,50         | 0,45        | 0,75        | 3,00         | 0,03        |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>350</b>  | <b>1,55</b>  | <b>0,32</b>  | <b>19,21</b>  | <b>93,95</b>   | <b>0,06</b> | <b>0,06</b> | <b>90,10</b>  | <b>12,50</b>   | <b>0,00</b> | <b>56,16</b>  | <b>42,74</b>  | <b>23,90</b>  | <b>320,51</b>  | <b>1,29</b> | <b>0,75</b> | <b>3,00</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1750</b> | <b>10,04</b> | <b>47,57</b> | <b>225,64</b> | <b>1387,91</b> | <b>0,41</b> | <b>1,15</b> | <b>427,29</b> | <b>4652,89</b> | <b>0,36</b> | <b>201,39</b> | <b>236,94</b> | <b>127,83</b> | <b>1788,58</b> | <b>9,91</b> | <b>2,79</b> | <b>19,84</b> | <b>0,13</b> |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |             |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |               |             |             |             |             |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У            |               | В1            | В2          | С            | А(мкг)        | Д(мкг)      | Ca                        | P            | Mg           | K             | Fe          | Se          | I           | F           |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7             | 8             | 9           | 10           | 11            | 12          | 13                        | 14           | 15           | 16            | 17          | 18          | 19          | 20          |
| <b>Вторник 3</b>        |  |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| Д/73                    | Салат зеленый с морковью и кукурузой                           | 100             | 1,31                 | 5,18         | 3,88         | 68,04         | 0,04          | 0,06        | 21,45        | 771,54        |             | 64,90                     | 32,74        | 14,84        | 215,81        | 0,35        | 0,53        | 0,46        |             |
| 311/И/ФКУ               | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200             | 1,41                 | 11,46        | 44,21        | 286,26        | 0,03          | 0,04        | 12,45        | 135,75        | 0,20        | 26,09                     | 26,29        | 11,67        | 124,32        | 0,48        | 0,99        | 1,08        | 0,01        |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром  | 200             | 0,20                 | 0,02         | 7,06         | 29,45         |               | 0,01        | 0,10         | 0,50          |             | 5,16                      | 8,24         | 4,40         | 25,01         | 0,84        |             |             |             |
|                         | Хлеб безбелковый   | 40              | 0,20                 | 2,00         | 18,00        | 90,80         |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| 338/М                   | Груша  | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30        | 47,00         | 0,02          | 0,03        | 5,00         | 2,00          |             | 19,00                     | 16,00        | 12,00        | 155,00        | 2,30        | 0,10        | 1,00        | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>640</b>      | <b>3,52</b>          | <b>18,96</b> | <b>83,45</b> | <b>521,55</b> | <b>0,09</b>   | <b>0,14</b> | <b>39,00</b> | <b>909,79</b> | <b>0,20</b> | <b>115,15</b>             | <b>83,27</b> | <b>42,91</b> | <b>520,14</b> | <b>3,97</b> | <b>1,62</b> | <b>2,54</b> | <b>0,02</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| 20/М/ССЖ                | Салат из свежих огурцов  | 100             | 0,79                 | 4,11         | 2,81         | 51,24         | 0,03          | 0,04        | 7,31         | 8,30          |             | 25,21                     | 43,94        | 13,81        | 143,32        | 0,63        | 0,32        | 2,94        | 0,01        |
| 103/М/ФКУ               | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми          | 200             | 1,04                 | 7,29         | 18,61        | 144,52        | 0,05          | 0,03        | 7,95         | 283,81        |             | 11,76                     | 32,45        | 14,03        | 214,63        | 0,48        | 0,21        | 2,56        | 0,02        |
| 173/И/ФКУ               | Кабачки запеченные   | 150             | 1,22                 | 9,21         | 9,08         | 125,04        | 0,06          | 0,06        | 29,40        | 32,30         | 0,07        | 32,44                     | 25,50        | 17,78        | 468,03        | 0,81        | 0,44        | 0,04        |             |
|                         | Сок фруктовый  | 200             | 1,00                 | 0,20         | 20,20        | 92,00         | 0,02          | 0,02        | 4,00         |               |             | 14,00                     | 14,00        | 8,00         | 240,00        | 2,80        |             | 2,00        |             |

|                         |                         |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                         | Хлеб безбелковый        | 110         | 0,55         | 5,50         | 49,50         | 249,70         |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко                  | 150         | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50          | 0,05        | 0,03        | 15,00         | 7,50           |             | 24,00         | 16,50         | 13,50         | 417,00         | 3,30         | 0,45        | 3,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                         | <b>910</b>  | <b>5,20</b>  | <b>26,91</b> | <b>114,90</b> | <b>733,00</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,18</b> | <b>63,66</b>  | <b>331,91</b>  | <b>0,07</b> | <b>107,41</b> | <b>132,39</b> | <b>67,12</b>  | <b>1482,98</b> | <b>8,02</b>  | <b>1,42</b> | <b>10,54</b> | <b>0,04</b> |
| <b>Полдник</b>          |                         |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Мандарин                | 150         | 1,20         | 0,30         | 11,25         | 57,00          | 0,09        | 0,05        | 57,00         | 15,00          |             | 52,50         | 25,50         | 16,50         | 232,50         | 0,15         | 0,15        | 0,45         | 0,23        |
| 382/М/ФКУ               | Какао с ванилью на воде | 200         | 0,97         | 0,60         | 20,42         | 91,55          |             | 0,01        |               | 0,12           |             | 5,72          | 26,20         | 17,00         | 60,96          | 0,94         |             |              | 0,01        |
| <b>Итого за Полдник</b> |                         | <b>350</b>  | <b>2,17</b>  | <b>0,90</b>  | <b>31,67</b>  | <b>148,55</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,06</b> | <b>57,00</b>  | <b>15,12</b>   | <b>0,00</b> | <b>58,22</b>  | <b>51,70</b>  | <b>33,50</b>  | <b>293,46</b>  | <b>1,09</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,45</b>  | <b>0,24</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                         | <b>1900</b> | <b>10,89</b> | <b>46,77</b> | <b>230,02</b> | <b>1403,10</b> | <b>0,39</b> | <b>0,38</b> | <b>159,66</b> | <b>1256,82</b> | <b>0,27</b> | <b>280,78</b> | <b>267,36</b> | <b>143,53</b> | <b>2296,58</b> | <b>13,08</b> | <b>3,19</b> | <b>13,53</b> | <b>0,30</b> |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |             |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |                |             |             |              |             |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | В2          | С            | А(мкг)        | Д(мкг)      | Са                        | Р             | Mg           | К              | Fe          | Se          | I            | F           |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9           | 10           | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15           | 16             | 17          | 18          | 19           | 20          |
| <b>Среда 3</b>          |  |                 |                      |              |               |               |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |               |               |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |              |             |
| 45/М/ССЖ                | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100             | 1,55                 | 8,16         | 9,39          | 117,49        | 0,03          | 0,06        | 36,05        | 202,37        |             | 42,24                     | 30,45         | 16,53        | 257,19         | 0,57        | 0,25        | 2,87         | 0,01        |
| 126/И/ФКУ               | Саго с запеченной тыквой и зеленью       | 200             | 1,57                 | 10,89        | 36,14         | 248,37        | 0,04          | 0,06        | 13,80        | 275,50        | 0,12        | 40,40                     | 29,66         | 15,81        | 203,55         | 0,47        | 0,75        | 1,24         | 0,08        |
| 885-24                  | Чай фруктовый                            | 200             | 0,18                 | 0,05         | 8,01          | 33,69         |               | 0,01        | 1,07         | 0,85          |             | 5,28                      | 6,87          | 3,98         | 45,37          | 0,82        | 0,03        | 0,20         |             |
|                         | Хлеб безбелковый                         | 30              | 0,15                 | 1,50         | 13,50         | 68,10         |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко                                   | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00         | 0,03          | 0,02        | 10,00        | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00         | 278,00         | 2,20        | 0,30        | 2,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>630</b>      | <b>3,85</b>          | <b>21,00</b> | <b>76,84</b>  | <b>514,65</b> | <b>0,10</b>   | <b>0,15</b> | <b>60,92</b> | <b>483,72</b> | <b>0,12</b> | <b>103,92</b>             | <b>77,98</b>  | <b>45,32</b> | <b>784,11</b>  | <b>4,06</b> | <b>1,33</b> | <b>6,31</b>  | <b>0,10</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |               |               |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |              |             |
| 52/М/ССЖ                | Салат из свеклы с растительным маслом    | 100             | 1,44                 | 6,09         | 8,45          | 94,26         | 0,02          | 0,04        | 9,60         | 1,92          |             | 36,62                     | 41,63         | 21,19        | 276,51         | 1,35        | 0,67        | 6,72         | 0,02        |
| 95/М/ССЖ                | Рассольник домашний                      | 200             | 1,93                 | 4,32         | 12,45         | 96,99         | 0,09          | 0,07        | 22,30        | 151,88        |             | 21,17                     | 53,25         | 23,32        | 459,97         | 0,89        | 0,45        | 4,70         | 0,03        |
| 310/И/ФКУ               | Макаронные изделия безбелковые с томатом | 200             | 1,22                 | 12,28        | 53,40         | 329,35        | 0,03          | 0,05        | 9,75         | 139,50        | 0,21        | 15,00                     | 18,09         | 9,77         | 146,14         | 0,44        | 1,04        | 1,41         |             |
| 342/М/ССЖ               | Компот фруктовый                         | 180             | 0,16                 | 0,16         | 10,28         | 44,37         |               |             |              |               |             | 0,27                      |               |              | 0,27           | 0,03        |             |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый                         | 40              | 0,20                 | 2,00         | 18,00         | 90,80         |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |              |             |
| 338/М                   | Груша                                    | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00         | 0,02          | 0,03        | 5,00         | 2,00          |             | 19,00                     | 16,00         | 12,00        | 155,00         | 2,30        | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>820</b>      | <b>5,35</b>          | <b>25,15</b> | <b>112,88</b> | <b>702,77</b> | <b>0,16</b>   | <b>0,19</b> | <b>46,65</b> | <b>295,30</b> | <b>0,21</b> | <b>92,06</b>              | <b>128,97</b> | <b>66,28</b> | <b>1037,89</b> | <b>5,01</b> | <b>2,26</b> | <b>13,83</b> | <b>0,06</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |              |               |               |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |              |             |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром                            | 200             | 0,20                 | 0,02         | 7,06          | 29,45         |               | 0,01        | 0,10         | 0,50          |             | 5,16                      | 8,24          | 4,40         | 25,01          | 0,84        |             |              |             |
| 338/М                   | Апельсин                                 | 150             | 1,35                 | 0,30         | 12,15         | 64,50         | 0,06          | 0,05        | 90,00        | 12,00         |             | 51,00                     | 34,50         | 19,50        | 295,50         | 0,45        | 0,75        | 3,00         | 0,03        |

|                         |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>Итого за Полдник</b> | <b>350</b>  | <b>1,55</b>  | <b>0,32</b>  | <b>19,21</b>  | <b>93,95</b>   | <b>0,06</b> | <b>0,06</b> | <b>90,10</b>  | <b>12,50</b>  | <b>0,00</b> | <b>56,16</b>  | <b>42,74</b>  | <b>23,90</b>  | <b>320,51</b>  | <b>1,29</b>  | <b>0,75</b> | <b>3,00</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Итого за день</b>    | <b>1800</b> | <b>10,75</b> | <b>46,47</b> | <b>208,93</b> | <b>1311,37</b> | <b>0,32</b> | <b>0,40</b> | <b>197,67</b> | <b>791,52</b> | <b>0,33</b> | <b>252,14</b> | <b>249,69</b> | <b>135,50</b> | <b>2142,51</b> | <b>10,36</b> | <b>4,34</b> | <b>23,14</b> | <b>0,19</b> |

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда   | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ<br>(ккал)   | Витамины (мг) |             |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|---|--------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                         |   |                    | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С             | А(мкг)        | Д(мкг)      | Ca                        | P             | Mg            | K              | Fe           | Se          | I            | F           |
| 1                       | 2   | 3                  | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10            | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16             | 17           | 18          | 19           | 20          |
| <b>Четверг 3</b>        |   |                    |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |                    |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 71/М                    | Овощи в нарезке (огурцы свежие)   | 100                | 0,70                 | 0,10         | 1,90          | 11,00          | 0,03          | 0,03        | 7,00          | 10,00         |             | 23,00                     | 42,00         | 14,00         | 141,00         | 0,60         | 0,30        | 3,00         |             |
| 173/И/ФКУ               | Кабачки запеченные  | 200                | 1,66                 | 14,48        | 12,16         | 186,91         | 0,08          | 0,09        | 39,15         | 67,05         | 0,16        | 44,61                     | 35,55         | 23,70         | 624,84         | 1,09         | 0,64        | 0,05         |             |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром   | 200                | 0,20                 | 0,02         | 7,06          | 29,45          |               | 0,01        | 0,10          | 0,50          |             | 5,16                      | 8,24          | 4,40          | 25,01          | 0,84         |             |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый  | 100                | 0,50                 | 5,00         | 45,00         | 227,00         |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша   | 100                | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02          | 0,03        | 5,00          | 2,00          |             | 19,00                     | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>700</b>         | <b>3,46</b>          | <b>19,90</b> | <b>76,42</b>  | <b>501,36</b>  | <b>0,13</b>   | <b>0,16</b> | <b>51,25</b>  | <b>79,55</b>  | <b>0,16</b> | <b>91,77</b>              | <b>101,79</b> | <b>54,10</b>  | <b>945,85</b>  | <b>4,83</b>  | <b>1,04</b> | <b>4,05</b>  | <b>0,01</b> |
| <b>Обед</b>             |   |                    |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 23/М/ССЖ                | Салат из свежих помидоров   | 100                | 1,09                 | 5,19         | 4,27          | 70,30          | 0,06          | 0,04        | 21,50         | 106,40        |             | 23,21                     | 31,10         | 18,54         | 258,43         | 0,90         | 0,40        | 2,05         | 0,02        |
| 101/М/ФКУ               | Суп картофельный с саго   | 200                | 1,38                 | 7,33         | 24,26         | 168,81         | 0,07          | 0,04        | 10,50         | 281,32        |             | 12,38                     | 39,39         | 16,91         | 295,45         | 0,58         | 0,18        | 3,20         | 0,02        |
| 174/И/ФКУ               | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) с маслом сливочным, 150/5 | 155                | 1,67                 | 10,96        | 7,43          | 136,78         | 0,07          | 0,08        | 24,50         | 93,80         | 0,07        | 27,30                     | 42,47         | 20,90         | 432,13         | 0,95         | 0,55        | 2,21         | 0,02        |
| ТК №О/8                 | Напиток "Ассорти" (вишня)   | 180                | 0,22                 | 0,05         | 16,83         | 69,90          | 0,01          | 0,01        | 4,05          | 4,59          |             | 10,41                     | 8,10          | 7,02          | 69,54          | 0,18         | 0,03        | 0,54         |             |
|                         | Хлеб безбелковый  | 90                 | 0,45                 | 4,50         | 40,50         | 204,30         |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко  | 150                | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50          | 0,05          | 0,03        | 15,00         | 7,50          |             | 24,00                     | 16,50         | 13,50         | 417,00         | 3,30         | 0,45        | 3,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>875</b>         | <b>5,41</b>          | <b>28,63</b> | <b>107,99</b> | <b>720,59</b>  | <b>0,26</b>   | <b>0,20</b> | <b>75,55</b>  | <b>493,61</b> | <b>0,07</b> | <b>97,30</b>              | <b>137,56</b> | <b>76,87</b>  | <b>1472,55</b> | <b>5,91</b>  | <b>1,61</b> | <b>11,00</b> | <b>0,07</b> |
| <b>Полдник</b>          |   |                    |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 886-24                  | Чай ягодный   | 200                | 0,20                 | 0,03         | 8,08          | 34,24          |               | 0,01        | 6,25          | 0,65          |             | 6,08                      | 7,72          | 4,73          | 39,77          | 0,71         | 0,11        |              |             |
| 338/М                   | Фрукты свежие (слива)   | 150                | 1,05                 | 0,45         | 15,00         | 69,00          | 0,05          | 0,05        | 14,25         | 25,50         |             | 9,00                      | 24,00         | 10,50         | 235,50         | 0,03         | 0,17        | 6,00         |             |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>350</b>         | <b>1,25</b>          | <b>0,48</b>  | <b>23,08</b>  | <b>103,24</b>  | <b>0,05</b>   | <b>0,06</b> | <b>20,50</b>  | <b>26,15</b>  | <b>0,00</b> | <b>15,08</b>              | <b>31,72</b>  | <b>15,23</b>  | <b>275,27</b>  | <b>0,74</b>  | <b>0,28</b> | <b>6,00</b>  | <b>0,00</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1925</b>        | <b>10,12</b>         | <b>49,01</b> | <b>207,49</b> | <b>1325,19</b> | <b>0,44</b>   | <b>0,42</b> | <b>147,30</b> | <b>599,31</b> | <b>0,23</b> | <b>204,15</b>             | <b>271,07</b> | <b>146,20</b> | <b>2693,67</b> | <b>11,48</b> | <b>2,93</b> | <b>21,05</b> | <b>0,08</b> |

| № | Прием пищи, наименование | Масса | Пищевые вещества (г) | ЭЦ | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|---|--------------------------|-------|----------------------|----|---------------|---------------------------|
|---|--------------------------|-------|----------------------|----|---------------|---------------------------|

| рец.                    | блюда                              | порции, г   | Б            | Ж            | У             | (ккал)         | В1          | В2          | С             | А(мкг)        | Д(мкг)      | Са            | Р             | Mg            | К              | Fe           | Se          | I            | F           |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 1                       | 2                                  | 3           | 4            | 5            | 6             | 7              | 8           | 9           | 10            | 11            | 12          | 13            | 14            | 15            | 16             | 17           | 18          | 19           | 20          |
| <b>Пятница 3</b>        |                                    |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 71/М                    | Овощи в нарезке (помидоры свежие)  | 100         | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 24,00          | 0,07        | 0,03        | 25,00         | 133,00        |             | 14,00         | 26,00         | 20,00         | 290,00         | 0,90         | 0,40        | 2,00         | 0,02        |
| 125/И/ФКУ               | Саго с овощами                     | 200         | 1,64         | 13,58        | 51,80         | 336,99         | 0,05        | 0,10        | 30,19         | 165,52        | 0,23        | 18,01         | 28,84         | 12,43         | 188,19         | 0,65         | 0,68        | 1,83         | 0,01        |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном            | 200         | 0,26         | 0,03         | 7,27          | 31,83          |             | 0,01        | 2,90          | 0,64          |             | 7,96          | 9,78          | 5,24          | 36,42          | 0,88         | 0,03        | 0,01         |             |
|                         | Хлеб безбелковый                   | 40          | 0,20         | 2,00         | 18,00         | 90,80          |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко                             | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03        | 0,02        | 10,00         | 5,00          |             | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 278,00         | 2,20         | 0,30        | 2,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | <b>640</b>  | <b>3,60</b>  | <b>16,21</b> | <b>90,67</b>  | <b>530,62</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,16</b> | <b>68,09</b>  | <b>304,16</b> | <b>0,23</b> | <b>55,97</b>  | <b>75,62</b>  | <b>46,67</b>  | <b>792,61</b>  | <b>4,63</b>  | <b>1,41</b> | <b>5,84</b>  | <b>0,04</b> |
| <b>Обед</b>             |                                    |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 18/М/ССЖ                | Салат зеленый с огурцом            | 100         | 0,84         | 6,12         | 1,84          | 66,14          | 0,03        | 0,04        | 13,65         | 11,60         |             | 41,85         | 35,70         | 13,02         | 167,93         | 0,48         | 0,39        | 1,80         |             |
| 82/М/ССЖ                | Борщ с капустой и картофелем       | 200         | 1,55         | 4,52         | 10,33         | 88,54          | 0,05        | 0,06        | 16,45         | 237,60        | 0,08        | 36,38         | 44,64         | 20,45         | 296,83         | 0,98         | 0,59        | 4,59         | 0,02        |
| 126/И/ФКУ               | Саго с запеченной тыквой и зеленью | 200         | 1,57         | 10,89        | 36,14         | 248,37         | 0,04        | 0,06        | 13,80         | 275,50        | 0,12        | 40,40         | 29,66         | 15,81         | 203,55         | 0,47         | 0,75        | 1,24         | 0,08        |
| 350/М/ССЖ               | Кисель из ягод                     | 180         | 0,09         | 0,02         | 14,65         | 60,12          |             | 0,01        | 9,06          | 0,44          |             | 5,42          | 5,94          | 2,42          | 32,86          | 0,20         | 0,15        |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый                   | 100         | 0,50         | 5,00         | 45,00         | 227,00         |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша                              | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02        | 0,03        | 5,00          | 2,00          |             | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    | <b>880</b>  | <b>4,95</b>  | <b>26,85</b> | <b>118,26</b> | <b>737,17</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,20</b> | <b>57,96</b>  | <b>527,14</b> | <b>0,20</b> | <b>143,05</b> | <b>131,94</b> | <b>63,70</b>  | <b>856,17</b>  | <b>4,43</b>  | <b>1,98</b> | <b>8,63</b>  | <b>0,11</b> |
| <b>Полдник</b>          |                                    |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром                      | 200         | 0,20         | 0,02         | 7,06          | 29,45          |             | 0,01        | 0,10          | 0,50          |             | 5,16          | 8,24          | 4,40          | 25,01          | 0,84         |             |              |             |
| 338/М                   | Фрукты свежие (персик)             | 150         | 1,35         | 0,15         | 14,25         | 67,50          | 0,06        | 0,12        | 15,00         | 124,50        |             | 30,00         | 51,00         | 24,00         | 544,50         | 0,90         | 0,15        | 3,00         | 0,03        |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                    | <b>350</b>  | <b>1,55</b>  | <b>0,17</b>  | <b>21,31</b>  | <b>96,95</b>   | <b>0,06</b> | <b>0,13</b> | <b>15,10</b>  | <b>125,00</b> | <b>0,00</b> | <b>35,16</b>  | <b>59,24</b>  | <b>28,40</b>  | <b>569,51</b>  | <b>1,74</b>  | <b>0,15</b> | <b>3,00</b>  | <b>0,03</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | <b>1870</b> | <b>10,10</b> | <b>43,23</b> | <b>230,24</b> | <b>1364,74</b> | <b>0,35</b> | <b>0,49</b> | <b>141,15</b> | <b>956,30</b> | <b>0,43</b> | <b>234,18</b> | <b>266,80</b> | <b>138,77</b> | <b>2218,29</b> | <b>10,80</b> | <b>3,54</b> | <b>17,47</b> | <b>0,18</b> |

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |      |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |        |      |      |      |      |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-----------|---------------|------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|-------|--------|------|------|------|------|
|                      |                                     |                 | Б                    | Ж    | У     |           | В1            | В2   | С      | А(мкг) | Д(мкг) | Са                        | Р     | Mg    | К      | Fe   | Se   | I    | F    |
| 1                    | 2                                   | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7         | 8             | 9    | 10     | 11     | 12     | 13                        | 14    | 15    | 16     | 17   | 18   | 19   | 20   |
| <b>Понедельник 4</b> |                                     |                 |                      |      |       |           |               |      |        |        |        |                           |       |       |        |      |      |      |      |
| <b>Завтрак</b>       |                                     |                 |                      |      |       |           |               |      |        |        |        |                           |       |       |        |      |      |      |      |
| 14/М                 | Масло сливочное                     | 10              | 0,08                 | 7,25 | 0,13  | 66,10     |               | 0,01 |        | 45,00  | 0,13   | 2,40                      | 3,00  | 0,05  | 3,00   | 0,02 | 0,10 |      |      |
| 168/М/ФКУ            | Перец, фаршированный саго и овощами | 150             | 2,25                 | 8,29 | 20,20 | 165,20    | 0,14          | 0,83 | 260,60 | 796,51 |        | 27,31                     | 45,37 | 23,48 | 317,77 | 1,16 | 0,31 | 5,10 | 0,03 |

|                         |                                   |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |             |             |              |             |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром                     | 200         | 0,20         | 0,02         | 7,06          | 29,45          |             | 0,01        | 0,10          | 0,50           |             | 5,16          | 8,24          | 4,40          | 25,01          | 0,84        |             |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый                  | 100         | 0,50         | 5,00         | 45,00         | 227,00         |             |             |               |                |             |               |               |               |                |             |             |              |             |
| 338/М                   | Груша                             | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02        | 0,03        | 5,00          | 2,00           |             | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30        | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   | <b>560</b>  | <b>3,43</b>  | <b>20,86</b> | <b>82,69</b>  | <b>534,75</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,88</b> | <b>265,70</b> | <b>844,01</b>  | <b>0,13</b> | <b>53,87</b>  | <b>72,61</b>  | <b>39,93</b>  | <b>500,78</b>  | <b>4,32</b> | <b>0,51</b> | <b>6,10</b>  | <b>0,04</b> |
| <b>Обед</b>             |                                   |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |             |             |              |             |
| 39-03                   | Салат "Школьный"                  | 100         | 1,18         | 4,16         | 3,34          | 56,07          | 0,04        | 0,05        | 24,84         | 39,33          |             | 29,69         | 33,38         | 16,02         | 232,59         | 0,67        | 0,32        | 2,68         | 0,01        |
| 88/М/ССЖ                | Щи из свежей капусты с картофелем | 200         | 1,43         | 6,19         | 6,60          | 88,12          | 0,05        | 0,05        | 24,80         | 215,30         |             | 31,45         | 34,98         | 17,28         | 281,54         | 0,61        | 0,34        | 3,02         | 0,02        |
| 125/И/ФКУ               | Саго с овощами                    | 200         | 1,64         | 13,58        | 51,80         | 336,99         | 0,05        | 0,10        | 30,19         | 165,52         | 0,23        | 18,01         | 28,84         | 12,43         | 188,19         | 0,65        | 0,68        | 1,83         | 0,01        |
| 342/М/ССЖ               | Компот фруктовый                  | 180         | 0,16         | 0,16         | 10,28         | 44,37          |             |             |               |                |             | 0,27          |               |               | 0,27           | 0,03        |             |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый                  | 70          | 0,35         | 3,50         | 31,50         | 158,90         |             |             |               |                |             |               |               |               |                |             |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко                            | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03        | 0,02        | 10,00         | 5,00           |             | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 278,00         | 2,20        | 0,30        | 2,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | <b>850</b>  | <b>5,16</b>  | <b>27,99</b> | <b>113,32</b> | <b>731,45</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,22</b> | <b>89,83</b>  | <b>425,15</b>  | <b>0,23</b> | <b>95,42</b>  | <b>108,20</b> | <b>54,73</b>  | <b>980,59</b>  | <b>4,16</b> | <b>1,64</b> | <b>9,53</b>  | <b>0,05</b> |
| <b>Полдник</b>          |                                   |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |             |             |              |             |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном           | 200         | 0,26         | 0,03         | 7,27          | 31,83          |             | 0,01        | 2,90          | 0,64           |             | 7,96          | 9,78          | 5,24          | 36,42          | 0,88        | 0,03        | 0,01         |             |
| 338/М                   | Мандарин                          | 150         | 1,20         | 0,30         | 11,25         | 57,00          | 0,09        | 0,05        | 57,00         | 15,00          |             | 52,50         | 25,50         | 16,50         | 232,50         | 0,15        | 0,15        | 0,45         | 0,23        |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   | <b>350</b>  | <b>1,46</b>  | <b>0,33</b>  | <b>18,52</b>  | <b>88,83</b>   | <b>0,09</b> | <b>0,06</b> | <b>59,90</b>  | <b>15,64</b>   | <b>0,00</b> | <b>60,46</b>  | <b>35,28</b>  | <b>21,74</b>  | <b>268,92</b>  | <b>1,03</b> | <b>0,18</b> | <b>0,46</b>  | <b>0,23</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                   | <b>1760</b> | <b>10,05</b> | <b>49,18</b> | <b>214,53</b> | <b>1355,03</b> | <b>0,42</b> | <b>1,16</b> | <b>415,43</b> | <b>1284,80</b> | <b>0,36</b> | <b>209,75</b> | <b>216,09</b> | <b>116,40</b> | <b>1750,29</b> | <b>9,51</b> | <b>2,33</b> | <b>16,09</b> | <b>0,32</b> |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |             |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |               |             |             |             |             |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У            |               | В1            | В2          | С            | А(мкг)        | Д(мкг)      | Ca                        | P            | Mg           | K             | Fe          | Se          | I           | F           |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7             | 8             | 9           | 10           | 11            | 12          | 13                        | 14           | 15           | 16            | 17          | 18          | 19          | 20          |
| <b>Вторник 4</b>        |   |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| 70/М                    | Огурцы соленые  | 100             | 0,80                 | 0,10         | 1,70         | 13,00         | 0,02          | 0,02        | 5,00         | 5,00          |             | 21,00                     | 24,00        | 14,00        | 141,00        | 0,60        | 0,30        | 3,00        |             |
| 125/И/ФКУ               | Саго с овощами  | 200             | 1,64                 | 13,58        | 51,80        | 336,99        | 0,05          | 0,10        | 30,19        | 165,52        | 0,23        | 18,01                     | 28,84        | 12,43        | 188,19        | 0,65        | 0,68        | 1,83        | 0,01        |
| 886-24                  | Чай ягодный   | 200             | 0,20                 | 0,03         | 8,08         | 34,24         |               | 0,01        | 6,25         | 0,65          |             | 6,08                      | 7,72         | 4,73         | 39,77         | 0,71        | 0,11        |             |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                      | 60              | 0,30                 | 3,00         | 27,00        | 136,20        |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| 338/И                   | Яблоко  | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03          | 0,02        | 10,00        | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00        | 9,00         | 278,00        | 2,20        | 0,30        | 2,00        | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>660</b>      | <b>3,34</b>          | <b>17,11</b> | <b>98,38</b> | <b>567,43</b> | <b>0,10</b>   | <b>0,15</b> | <b>51,44</b> | <b>176,17</b> | <b>0,23</b> | <b>61,09</b>              | <b>71,56</b> | <b>40,16</b> | <b>646,96</b> | <b>4,16</b> | <b>1,39</b> | <b>6,83</b> | <b>0,02</b> |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |              |              |               |               |             |              |               |             |                           |              |              |               |             |             |             |             |
| 20/М/ССЖ                | Салат из свежих огурцов                               | 100             | 0,79                 | 4,11         | 2,81         | 51,24         | 0,03          | 0,04        | 7,31         | 8,30          |             | 25,21                     | 43,94        | 13,81        | 143,32        | 0,63        | 0,32        | 2,94        | 0,01        |
| 103/М/ФКУ               | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми | 200             | 1,04                 | 7,29         | 18,61        | 144,52        | 0,05          | 0,03        | 7,95         | 283,81        |             | 11,76                     | 32,45        | 14,03        | 214,63        | 0,48        | 0,21        | 2,56        | 0,02        |

|                         |   |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 168/М/ФКУ               | Перец, фаршированный саго и овощами с маслом сливочным, 150/5 | 155         | 2,29         | 11,92        | 20,27         | 198,25         | 0,14        | 0,84        | 260,60        | 819,01         | 0,07        | 28,51         | 46,87         | 23,51         | 319,27         | 1,17         | 0,36        | 5,10         | 0,03        |
| 965-24                  | Напиток из цитрусовых   | 180         | 0,11         | 0,02         | 20,58         | 84,33          |             |             | 5,80          | 0,54           |             | 5,10          | 2,69          | 1,49          | 21,86          | 0,12         | 0,05        | 0,11         |             |
|                         | Хлеб безбелковый  | 100         | 0,50         | 5,00         | 45,00         | 227,00         |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша   | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02        | 0,03        | 5,00          | 2,00           |             | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>835</b>  | <b>5,13</b>  | <b>28,64</b> | <b>117,57</b> | <b>752,34</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,94</b> | <b>286,66</b> | <b>1113,66</b> | <b>0,07</b> | <b>89,58</b>  | <b>141,95</b> | <b>64,84</b>  | <b>854,08</b>  | <b>4,70</b>  | <b>1,04</b> | <b>11,71</b> | <b>0,07</b> |
| <b>Полдник</b>          |   |             |              |              |               |                |             |             |               |                |             |               |               |               |                |              |             |              |             |
| 382/М/ФКУ               | Какао с ванилью на воде                                       | 200         | 0,97         | 0,60         | 20,42         | 91,55          |             | 0,01        |               | 0,12           |             | 5,72          | 26,20         | 17,00         | 60,96          | 0,94         |             |              | 0,01        |
| 338/М                   | Фрукты свежие (виноград)                                      | 150         | 0,90         | 0,90         | 23,10         | 108,00         | 0,08        | 0,03        | 9,00          | 7,50           |             | 45,00         | 33,00         | 25,50         | 337,50         | 0,90         | 0,15        | 12,00        | 0,02        |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>350</b>  | <b>1,87</b>  | <b>1,50</b>  | <b>43,52</b>  | <b>199,55</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,04</b> | <b>9,00</b>   | <b>7,62</b>    | <b>0,00</b> | <b>50,72</b>  | <b>59,20</b>  | <b>42,50</b>  | <b>398,46</b>  | <b>1,84</b>  | <b>0,15</b> | <b>12,00</b> | <b>0,03</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1845</b> | <b>10,34</b> | <b>47,25</b> | <b>259,47</b> | <b>1519,32</b> | <b>0,42</b> | <b>1,13</b> | <b>347,10</b> | <b>1297,45</b> | <b>0,30</b> | <b>201,39</b> | <b>272,71</b> | <b>147,50</b> | <b>1899,50</b> | <b>10,70</b> | <b>2,58</b> | <b>30,54</b> | <b>0,12</b> |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |             |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |                |             |             |             |             |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | В2          | С            | А(мкг)        | Д(мкг)      | Са                        | Р             | Mg           | К              | Fe          | Se          | I           | F           |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9           | 10           | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15           | 16             | 17          | 18          | 19          | 20          |
| <b>Среда 4</b>          |   |                 |                      |              |               |               |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |             |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |               |               |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |             |             |
| 14/М                    | Масло сливочное                                 | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,10         |               | 0,01        |              | 45,00         | 0,13        | 2,40                      | 3,00          | 0,05         | 3,00           | 0,02        | 0,10        |             |             |
| 174/И/ФКУ               | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 200             | 2,39                 | 7,49         | 10,85         | 122,93        | 0,11          | 0,10        | 35,50        | 100,30        |             | 38,27                     | 60,04         | 30,29        | 631,44         | 1,36        | 0,73        | 3,22        | 0,02        |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,20                 | 0,02         | 7,06          | 29,45         |               | 0,01        | 0,10         | 0,50          |             | 5,16                      | 8,24          | 4,40         | 25,01          | 0,84        |             |             |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                | 110             | 0,55                 | 5,50         | 49,50         | 249,70        |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |             |             |
| 338/М                   | Груша   | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00         | 0,02          | 0,03        | 5,00         | 2,00          |             | 19,00                     | 16,00         | 12,00        | 155,00         | 2,30        | 0,10        | 1,00        | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>620</b>      | <b>3,62</b>          | <b>20,56</b> | <b>77,84</b>  | <b>515,18</b> | <b>0,13</b>   | <b>0,15</b> | <b>40,60</b> | <b>147,80</b> | <b>0,13</b> | <b>64,83</b>              | <b>87,28</b>  | <b>46,74</b> | <b>814,45</b>  | <b>4,52</b> | <b>0,93</b> | <b>4,22</b> | <b>0,03</b> |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |              |               |               |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |             |             |
| 17/М/ССЖ                | Салат зеленый                                   | 100             | 0,76                 | 6,11         | 1,68          | 65,01         | 0,03          | 0,04        | 12,09        | 10,50         |             | 36,95                     | 32,91         | 11,92        | 151,79         | 0,44        | 0,35        | 1,71        |             |
| 99/М/ССЖ                | Суп из овощей                                   | 200             | 1,55                 | 5,23         | 9,00          | 89,51         | 0,07          | 0,05        | 18,10        | 172,68        |             | 19,95                     | 42,57         | 18,09        | 315,48         | 0,64        | 0,32        | 3,19        | 0,02        |
| 310/И/ФКУ               | Макаронные изделия безбелковые с томатом        | 200             | 1,22                 | 12,28        | 53,40         | 329,35        | 0,03          | 0,05        | 9,75         | 139,50        | 0,21        | 15,00                     | 18,09         | 9,77         | 146,14         | 0,44        | 1,04        | 1,41        |             |
|                         | Сок абрикосовый                                 | 200             | 1,00                 |              | 25,40         | 110,00        | 0,04          | 0,08        | 8,00         | 434,00        |             | 40,00                     | 36,00         | 20,00        | 490,00         | 0,40        |             |             |             |
|                         | Хлеб безбелковый                                | 40              | 0,20                 | 2,00         | 18,00         | 90,80         |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |             |             |
| 338/М                   | Яблоко  | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00         | 0,03          | 0,02        | 10,00        | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00         | 278,00         | 2,20        | 0,30        | 2,00        | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>840</b>      | <b>5,13</b>          | <b>26,02</b> | <b>117,28</b> | <b>731,67</b> | <b>0,20</b>   | <b>0,24</b> | <b>57,94</b> | <b>761,68</b> | <b>0,21</b> | <b>127,90</b>             | <b>140,57</b> | <b>68,78</b> | <b>1381,41</b> | <b>4,12</b> | <b>2,01</b> | <b>8,31</b> | <b>0,03</b> |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                      |              |               |               |               |             |              |               |             |                           |               |              |                |             |             |             |             |

|                         |                         |             |              |              |               |                |             |             |               |               |             |               |               |               |                |             |             |              |             |
|-------------------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном | 200         | 0,26         | 0,03         | 7,27          | 31,83          |             | 0,01        | 2,90          | 0,64          |             | 7,96          | 9,78          | 5,24          | 36,42          | 0,88        | 0,03        | 0,01         |             |
| 338/М                   | Фрукты свежие (слива)   | 150         | 1,05         | 0,45         | 15,00         | 69,00          | 0,05        | 0,05        | 14,25         | 25,50         |             | 9,00          | 24,00         | 10,50         | 235,50         | 0,03        | 0,17        | 6,00         |             |
| <b>Итого за Полдник</b> |                         | <b>350</b>  | <b>1,31</b>  | <b>0,48</b>  | <b>22,27</b>  | <b>100,83</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,06</b> | <b>17,15</b>  | <b>26,14</b>  | <b>0,00</b> | <b>16,96</b>  | <b>33,78</b>  | <b>15,74</b>  | <b>271,92</b>  | <b>0,91</b> | <b>0,20</b> | <b>6,01</b>  | <b>0,00</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                         | <b>1810</b> | <b>10,06</b> | <b>47,06</b> | <b>217,39</b> | <b>1347,68</b> | <b>0,38</b> | <b>0,45</b> | <b>115,69</b> | <b>935,62</b> | <b>0,34</b> | <b>209,69</b> | <b>261,63</b> | <b>131,26</b> | <b>2467,78</b> | <b>9,55</b> | <b>3,14</b> | <b>18,54</b> | <b>0,06</b> |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С             | А(мкг)        | Д(мкг)      | Са                        | Р             | Mg            | К              | Fe           | Se          | I            | F           |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10            | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16             | 17           | 18          | 19           | 20          |
| <b>Четверг 4</b>        |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 71/М                    | Овощи в нарезке (огурцы свежие)                                | 120             | 0,84                 | 0,12         | 2,28          | 13,20          | 0,04          | 0,04        | 8,40          | 12,00         |             | 27,60                     | 50,40         | 16,80         | 169,20         | 0,72         | 0,36        | 3,60         |             |
| 14/М                    | Масло сливочное  | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,10          |               | 0,01        |               | 45,00         | 0,13        | 2,40                      | 3,00          | 0,05          | 3,00           | 0,02         | 0,10        |              |             |
| 311/И/ФКУ               | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200             | 1,41                 | 11,46        | 44,21         | 286,26         | 0,03          | 0,04        | 12,45         | 135,75        | 0,20        | 26,09                     | 26,29         | 11,67         | 124,32         | 0,48         | 0,99        | 1,08         | 0,01        |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном  | 200             | 0,26                 | 0,03         | 7,27          | 31,83          |               | 0,01        | 2,90          | 0,64          |             | 7,96                      | 9,78          | 5,24          | 36,42          | 0,88         | 0,03        | 0,01         |             |
|                         | Хлеб безбелковый   | 40              | 0,20                 | 2,00         | 18,00         | 90,80          |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко   | 150             | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50          | 0,05          | 0,03        | 15,00         | 7,50          |             | 24,00                     | 16,50         | 13,50         | 417,00         | 3,30         | 0,45        | 3,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>720</b>      | <b>3,39</b>          | <b>21,46</b> | <b>86,59</b>  | <b>558,69</b>  | <b>0,12</b>   | <b>0,13</b> | <b>38,75</b>  | <b>200,89</b> | <b>0,33</b> | <b>88,05</b>              | <b>105,97</b> | <b>47,26</b>  | <b>749,94</b>  | <b>5,40</b>  | <b>1,93</b> | <b>7,69</b>  | <b>0,02</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 70/М                    | Икра кабачковая консервированная порционно                     | 120             | 1,31                 | 5,22         | 5,12          | 75,37          | 0,07          | 0,04        | 25,80         | 127,68        |             | 26,38                     | 37,00         | 22,16         | 310,08         | 1,07         | 0,47        | 2,46         | 0,02        |
| 88/М/ССЖ                | Щи из свежей капусты с картофелем                              | 200             | 1,43                 | 6,19         | 6,60          | 88,12          | 0,05          | 0,05        | 24,80         | 215,30        |             | 31,45                     | 34,98         | 17,28         | 281,54         | 0,61         | 0,34        | 3,02         | 0,02        |
| 125/И/ФКУ               | Саго с овощами   | 200             | 1,64                 | 13,58        | 51,80         | 336,99         | 0,05          | 0,10        | 30,19         | 165,52        | 0,23        | 18,01                     | 28,84         | 12,43         | 188,19         | 0,65         | 0,68        | 1,83         | 0,01        |
| 342/М/ССЖ               | Компот из свежих плодов (яблоки)                               | 180             | 0,14                 | 0,14         | 25,48         | 104,70         | 0,01          | 0,01        | 3,60          | 1,80          |             | 6,42                      | 3,96          | 3,24          | 100,74         | 0,86         | 0,11        | 0,72         |             |
|                         | Хлеб безбелковый   | 40              | 0,20                 | 2,00         | 18,00         | 90,80          |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша  | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02          | 0,03        | 5,00          | 2,00          |             | 19,00                     | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>840</b>      | <b>5,12</b>          | <b>27,43</b> | <b>117,30</b> | <b>742,98</b>  | <b>0,20</b>   | <b>0,23</b> | <b>89,39</b>  | <b>512,30</b> | <b>0,23</b> | <b>101,26</b>             | <b>120,78</b> | <b>67,11</b>  | <b>1035,55</b> | <b>5,49</b>  | <b>1,70</b> | <b>9,03</b>  | <b>0,06</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 379/М/ССЖ               | Кофейный напиток на воде                                       | 200             | 0,31                 | 0,01         | 11,96         | 47,90          | 0,02          | 0,01        |               | 0,02          |             | 1,52                      | 10,23         | 4,29          | 16,98          | 0,14         | 1,46        |              |             |
| 338/М                   | Фрукты свежие (виноград)                                       | 150             | 0,90                 | 0,90         | 23,10         | 108,00         | 0,08          | 0,03        | 9,00          | 7,50          |             | 45,00                     | 33,00         | 25,50         | 337,50         | 0,90         | 0,15        | 12,00        | 0,02        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>350</b>      | <b>1,21</b>          | <b>0,91</b>  | <b>35,06</b>  | <b>155,90</b>  | <b>0,10</b>   | <b>0,04</b> | <b>9,00</b>   | <b>7,52</b>   | <b>0,00</b> | <b>46,52</b>              | <b>43,23</b>  | <b>29,79</b>  | <b>354,48</b>  | <b>1,04</b>  | <b>1,61</b> | <b>12,00</b> | <b>0,02</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1910</b>     | <b>9,72</b>          | <b>49,80</b> | <b>238,95</b> | <b>1457,57</b> | <b>0,42</b>   | <b>0,40</b> | <b>137,14</b> | <b>720,71</b> | <b>0,56</b> | <b>235,83</b>             | <b>269,98</b> | <b>144,16</b> | <b>2139,97</b> | <b>11,93</b> | <b>5,24</b> | <b>28,72</b> | <b>0,10</b> |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |                |              |             |              |             |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С             | А(мкг)        | Д(мкг)      | Ca                        | P             | Mg            | K              | Fe           | Se          | I            | F           |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10            | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16             | 17           | 18          | 19           | 20          |
| <b>Пятница 4</b>        |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 52/М/ССЖ                | Салат из свеклы с растительным маслом    | 100             | 1,44                 | 6,09         | 8,45          | 94,26          | 0,02          | 0,04        | 9,60          | 1,92          |             | 36,62                     | 41,63         | 21,19         | 276,51         | 1,35         | 0,67        | 6,72         | 0,02        |
| 126/И/ФКУ               | Саго с запеченной тыквой и зеленью       | 200             | 1,57                 | 10,89        | 36,14         | 248,37         | 0,04          | 0,06        | 13,80         | 275,50        | 0,12        | 40,40                     | 29,66         | 15,81         | 203,55         | 0,47         | 0,75        | 1,24         | 0,08        |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром                            | 200             | 0,20                 | 0,02         | 7,06          | 29,45          |               | 0,01        | 0,10          | 0,50          |             | 5,16                      | 8,24          | 4,40          | 25,01          | 0,84         |             |              |             |
|                         | Хлеб безбелковый                         | 60              | 0,30                 | 3,00         | 27,00         | 136,20         |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Груша                                    | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02          | 0,03        | 5,00          | 2,00          |             | 19,00                     | 16,00         | 12,00         | 155,00         | 2,30         | 0,10        | 1,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>660</b>      | <b>3,91</b>          | <b>20,30</b> | <b>88,95</b>  | <b>555,28</b>  | <b>0,08</b>   | <b>0,14</b> | <b>28,50</b>  | <b>279,92</b> | <b>0,12</b> | <b>101,18</b>             | <b>95,53</b>  | <b>53,40</b>  | <b>660,07</b>  | <b>4,96</b>  | <b>1,52</b> | <b>8,96</b>  | <b>0,11</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 18/М/ССЖ                | Салат зеленый с огурцом                  | 120             | 1,01                 | 7,15         | 2,21          | 77,57          | 0,04          | 0,05        | 16,38         | 13,92         |             | 50,74                     | 42,94         | 15,65         | 201,53         | 0,58         | 0,47        | 2,16         |             |
| 95/М/ССЖ                | Рассольник домашний                      | 200             | 1,93                 | 4,32         | 12,45         | 96,99          | 0,09          | 0,07        | 22,30         | 151,88        |             | 21,17                     | 53,25         | 23,32         | 459,97         | 0,89         | 0,45        | 4,70         | 0,03        |
| 309/И/ФКУ               | Макаронные изделия безбелковые с овощами | 200             | 1,34                 | 11,57        | 51,76         | 317,72         | 0,04          | 0,10        | 30,19         | 152,02        | 0,20        | 17,29                     | 27,94         | 12,41         | 187,29         | 0,64         | 0,65        | 1,83         | 0,01        |
| 965-24                  | Напиток из цитрусовых                    | 180             | 0,11                 | 0,02         | 20,58         | 84,33          |               |             | 5,80          | 0,54          |             | 5,10                      | 2,69          | 1,49          | 21,86          | 0,12         | 0,05        | 0,11         |             |
|                         | Хлеб безбелковый                         | 60              | 0,30                 | 3,00         | 27,00         | 136,20         |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 338/М                   | Яблоко                                   | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03          | 0,02        | 10,00         | 5,00          |             | 16,00                     | 11,00         | 9,00          | 278,00         | 2,20         | 0,30        | 2,00         | 0,01        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>860</b>      | <b>5,09</b>          | <b>26,46</b> | <b>123,80</b> | <b>759,81</b>  | <b>0,20</b>   | <b>0,24</b> | <b>84,67</b>  | <b>323,36</b> | <b>0,20</b> | <b>110,30</b>             | <b>137,82</b> | <b>61,87</b>  | <b>1148,65</b> | <b>4,43</b>  | <b>1,92</b> | <b>10,80</b> | <b>0,05</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |              |               |                |               |             |               |               |             |                           |               |               |                |              |             |              |             |
| 382/М/ФКУ               | Какао с ванилью на воде                  | 200             | 0,97                 | 0,60         | 20,42         | 91,55          |               | 0,01        |               | 0,12          |             | 5,72                      | 26,20         | 17,00         | 60,96          | 0,94         |             |              | 0,01        |
| 338/М                   | Мандарин                                 | 150             | 1,20                 | 0,30         | 11,25         | 57,00          | 0,09          | 0,05        | 57,00         | 15,00         |             | 52,50                     | 25,50         | 16,50         | 232,50         | 0,15         | 0,15        | 0,45         | 0,23        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>350</b>      | <b>2,17</b>          | <b>0,90</b>  | <b>31,67</b>  | <b>148,55</b>  | <b>0,09</b>   | <b>0,06</b> | <b>57,00</b>  | <b>15,12</b>  | <b>0,00</b> | <b>58,22</b>              | <b>51,70</b>  | <b>33,50</b>  | <b>293,46</b>  | <b>1,09</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,45</b>  | <b>0,24</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1870</b>     | <b>11,17</b>         | <b>47,66</b> | <b>244,42</b> | <b>1463,64</b> | <b>0,37</b>   | <b>0,44</b> | <b>170,17</b> | <b>618,40</b> | <b>0,32</b> | <b>269,70</b>             | <b>285,05</b> | <b>148,77</b> | <b>2102,18</b> | <b>10,48</b> | <b>3,59</b> | <b>20,21</b> | <b>0,40</b> |