

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

7-11 лет
осенне-зимний

№ реп.	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
Понедельник 1																			
Завтрак																			
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	60	0,97	3,06	4,96	52,67	0,01	0,01	15,30	0,49		25,47	18,73	8,68	157,59	0,35	0,32	0,18	0,01
125/И/ФКУ	Саго с овощами	150	1,17	11,74	38,75	266,09	0,03	0,07	22,08	89,89	0,08	11,72	19,55	9,32	139,21	0,47	0,44	1,37	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
Итого за Завтрак		530	2,84	16,22	69,57	440,61	0,07	0,11	47,48	95,88	0,08	58,35	57,52	31,40	599,81	3,86	1,06	3,55	0,03
Обед																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	0,04	3,00	1200,00		19,88	33,85	23,02	120,09	0,45	0,06	3,00	0,03
99/М/ССЖ	Суп из овощей	150	1,16	4,17	6,75	69,38	0,05	0,04	13,80	131,26		15,47	32,01	13,69	237,20	0,48	0,25	2,40	0,02
311/И/ФКУ	Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком	150	1,06	9,14	33,18	219,69	0,02	0,03	9,05	103,27	0,16	19,31	19,94	8,65	92,44	0,36	0,75	0,81	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	120	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
Итого за Обед		780	3,98	22,72	98,38	617,31	0,13	0,15	31,92	1437,38	0,16	78,94	108,67	61,34	650,10	4,41	1,19	7,41	0,07
Полдник																			
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	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,02
Итого за Полдник		300	1,16	0,23	15,37	74,83	0,04	0,04	62,90	8,64	0,00	41,96	32,78	18,24	233,42	1,18	0,53	2,01	0,02
Итого за день		1610	7,98	39,17	183,32	1132,75	0,24	0,30	142,30	1541,90	0,24	179,25	198,97	110,98	1483,33	9,45	2,78	12,97	0,12

№ 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	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
Вторник 1																			
Завтрак																			
17/М/ССЖ	Салат зеленый	60	0,45	4,07	1,01	42,58	0,02	0,02	7,24	6,28		22,12	19,67	7,13	90,79	0,26	0,21	1,02	
174/И/ФКУ	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)	130	1,41	5,29	6,37	80,23	0,06	0,06	21,15	61,35		22,72	35,43	18,03	372,25	0,81	0,43	1,91	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	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
Итого за Завтрак		590	2,96	14,69	70,76	431,05	0,10	0,12	39,64	70,28	0,00	69,92	78,82	41,89	657,81	4,08	0,85	3,93	0,02
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат овощной (помидоры,огурцы)	60	0,53	3,08	1,90	38,07	0,03	0,02	8,53	35,65		11,98	20,35	9,27	116,87	0,43	0,20	1,40	0,01
101/М/ФКУ	Суп картофельный с саго	150	0,97	5,23	17,29	120,33	0,05	0,03	7,30	200,90		9,28	27,87	11,89	204,43	0,41	0,13	2,24	0,02
126/И/ФКУ	Саго с запеченной тыквой и зеленью	150	1,18	9,08	27,27	195,11	0,03	0,05	10,68	214,00	0,10	30,79	22,56	11,97	153,88	0,36	0,54	0,91	0,06
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	0,40	4,00	36,00	181,60													
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
Итого за Обед		760	3,64	21,83	102,05	624,04	0,15	0,13	52,99	456,35	0,10	74,66	86,98	46,53	812,59	3,72	1,45	6,55	0,10
Полдник																			
338/М	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	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			
Итого за Полдник		300	1,10	0,12	16,56	74,45	0,04	0,09	10,10	83,50	0,00	25,16	42,24	20,40	388,01	1,44	0,10	2,00	0,02
Итого за день		1650	7,70	36,64	189,37	1129,54	0,29	0,34	102,73	610,13	0,10	169,74	208,04	108,82	1858,41	9,24	2,40	12,48	0,14

№ 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	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

Среда 1																			
Завтрак																			
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	130	1,95	5,25	17,28	124,84	0,12	0,72	226,60	686,95		23,67	39,21	20,24	274,67	1,00	0,27	4,42	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	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
Итого за Завтрак		510	3,04	16,43	65,98	428,67	0,15	0,76	239,50	737,59	0,13	50,03	62,99	34,53	592,09	4,10	0,70	6,43	0,04
Обед																			
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	60	0,49	5,06	1,46	54,34	0,01	0,01	3,15	2,35		12,35	16,02	7,70	80,27	0,35	0,18	1,65	
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,10	5,14	5,08	71,29	0,04	0,04	18,90	173,35		24,12	26,94	13,45	216,70	0,48	0,28	2,34	0,01
309/И/ФКУ	Макаронные изделия безбелковые с овощами	150	1,01	9,22	38,83	243,24	0,03	0,07	22,08	116,89	0,16	13,16	21,21	9,35	141,01	0,48	0,50	1,37	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	50	0,25	2,5	22,5	113,5													
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
Итого за Обед		710	4,25	22,42	98,37	621,37	0,12	0,17	53,13	294,59	0,16	82,63	94,17	50,50	832,98	6,41	1,06	8,36	0,03
Полдник																			
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	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,15
Итого за Полдник		300	1,77	0,80	27,92	129,55	0,06	0,04	38,00	10,12	0,00	40,72	43,20	28,00	215,96	1,04	0,10	0,30	0,16
Итого за день		1520	9,06	39,65	192,27	1179,59	0,33	0,97	330,63	1042,30	0,29	173,38	200,36	113,03	1641,03	11,55	1,86	15,09	0,23

№ 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
Четверг 1																			
Завтрак																			
52/М/ССЖ	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	6,05	5,02	77,88	0,01	0,02	5,70	1,14		21,75	24,77	12,58	164,18	0,80	0,40	3,99	0,01
311/И/ФКУ	Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком	150	1,06	9,14	33,18	219,69	0,02	0,03	9,05	103,27	0,16	19,31	19,94	8,65	92,44	0,36	0,75	0,81	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
Итого за Завтрак		550	2,72	17,51	73,56	464,82	0,05	0,09	19,85	106,91	0,16	65,22	68,95	37,63	436,63	4,30	1,25	5,80	0,03
Обед																			
ТК №84 Н	Салат из отварных овощей с зеленым горошком	60	0,98	3,07	4,51	49,82	0,03	0,03	4,65	505,00		18,46	30,28	16,93	130,93	0,59	0,32	3,06	0,02
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем	150	1,18	4,48	7,30	74,45	0,04	0,04	12,30	194,20	0,08	27,87	34,33	15,48	222,75	0,74	0,45	3,46	0,02
125/И/ФКУ	Саго с овощами	150	1,17	11,74	38,75	266,09	0,03	0,07	22,08	89,89	0,08	11,72	19,55	9,32	139,21	0,47	0,44	1,37	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
Итого за Обед		700	4,25	22,74	104,19	643,46	0,14	0,17	53,08	798,68	0,16	84,46	103,26	57,75	840,43	4,18	1,54	10,43	0,06
Полдник																			
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	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,02
Итого за Полдник		300	1,21	0,21	20,06	90,90	0,06	0,04	60,00	8,02	0,00	35,52	33,23	17,29	213,98	0,44	1,96	2,00	0,02
Итого за день		1550	8,18	40,46	197,81	1199,18	0,25	0,30	132,93	913,61	0,32	185,20	205,44	112,67	1491,04	8,92	4,75	18,23	0,11

№ 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
Пятница 1																			
Завтрак																			
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)	130	1,41	5,29	6,37	80,23	0,06	0,06	21,15	61,35		22,72	35,43	18,03	372,25	0,81	0,43	1,91	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	0,40	4,00	36,00	181,60													
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
Итого за Завтрак		540	2,47	16,99	60,31	408,62	0,09	0,10	32,22	112,20	0,13	46,40	56,30	31,06	698,62	3,85	0,86	4,11	0,02
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат овощной (помидоры,огурцы)	100	0,87	5,14	3,14	63,29	0,04	0,03	14,05	58,53		18,78	33,51	15,24	192,82	0,69	0,33	2,32	0,01

101/М/ФКУ	Суп картофельный с саго	150	0,97	5,23	17,29	120,33	0,05	0,03	7,30	200,90		9,28	27,87	11,89	204,43	0,41	0,13	2,24	0,02
309/И/ФКУ	Макаронные изделия безбелковые с овощами	150	1,01	9,22	38,83	243,24	0,03	0,07	22,08	116,89	0,16	13,16	21,21	9,35	141,01	0,48	0,50	1,37	0,01
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	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
Итого за Обед		740	3,70	22,99	105,73	649,47	0,15	0,17	57,12	379,69	0,16	66,32	102,98	52,13	775,50	4,48	1,24	7,35	0,05
Полдник																			
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)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,02
Итого за Полдник		300	1,08	0,15	17,51	78,69	0,04	0,09	11,07	83,85	0,00	25,28	40,87	19,98	408,37	1,42	0,13	2,20	0,02
Итого за день		1580	7,25	40,13	183,55	1136,78	0,28	0,36	100,41	575,74	0,29	138,00	200,15	103,17	1882,49	9,75	2,23	13,66	0,09

№ 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
Понедельник 2																			
Завтрак																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,80		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	
125/И/ФКУ	Саго с овощами	150	1,17	11,74	38,75	266,09	0,03	0,07	22,08	89,89	0,08	11,72	19,55	9,32	139,21	0,47	0,44	1,37	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	30	0,15	1,50	13,50	68,10													
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
Итого за Завтрак		540	2,44	16,63	71,47	448,96	0,07	0,13	34,24	97,33	0,08	53,61	71,00	34,61	414,09	4,02	0,76	4,09	0,02
Обед																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	0,04	3,00	1200,00		19,88	33,85	23,02	120,09	0,45	0,06	3,00	0,03
103/М/ФКУ	Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми	150	0,77	5,21	13,46	104,07	0,04	0,02	5,95	203,60		8,74	23,83	10,34	159,87	0,36	0,17	1,89	0,02
174/И/ФКУ	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)	130	1,41	5,29	6,37	80,23	0,06	0,06	21,15	61,35		22,72	35,43	18,03	372,25	0,81	0,43	1,91	0,01
ТК №3/12	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)	200	0,27	0,27	17,13	73,95						0,45			0,45	0,05			
	Хлеб безбелковый	120	0,60	6,00	54,00	272,40													

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
Итого за Обед		760	4,23	22,23	104,90	643,60	0,17	0,14	40,10	1469,95	0,00	67,79	104,11	60,39	930,66	3,87	0,96	8,80	0,07
Полдник																			
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)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,01
Итого за Полдник		300	0,80	0,62	22,46	101,45	0,05	0,03	6,10	5,50	0,00	35,16	30,24	21,40	250,01	1,44	0,10	8,00	0,01
Итого за день		1600	7,47	39,48	198,83	1194,01	0,29	0,30	80,44	1572,78	0,08	156,56	205,35	116,40	1594,76	9,33	1,82	20,89	0,10

№ 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
Вторник 2																			
Завтрак																			
17/М/ССЖ	Салат зеленый	60	0,45	4,07	1,01	42,58	0,02	0,02	7,24	6,28		22,12	19,67	7,13	90,79	0,26	0,21	1,02	
126/И/ФКУ	Саго с запеченной тыквой и зеленью	150	1,18	9,08	27,27	195,11	0,03	0,05	10,68	214,00	0,10	30,79	22,56	11,97	153,88	0,36	0,54	0,91	0,06
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	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
Итого за Завтрак		570	2,51	16,60	73,09	454,58	0,08	0,10	28,99	226,13	0,10	74,19	60,10	32,08	568,04	3,64	1,08	4,13	0,07
Обед																			
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
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем	150	1,18	4,48	7,30	74,45	0,04	0,04	12,30	194,20	0,08	27,87	34,33	15,48	222,75	0,74	0,45	3,46	0,02
311/И/ФКУ	Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком	150	1,06	9,14	33,18	219,69	0,02	0,03	9,05	103,27	0,16	19,31	19,94	8,65	92,44	0,36	0,75	0,81	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	100	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
Итого за Обед		780	4,22	23,13	105,70	653,16	0,14	0,15	56,91	406,31	0,24	94,81	107,31	57,09	761,48	4,50	1,85	7,32	0,06
Полдник																			
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)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,03	0,06	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,01
Итого за Полдник		300	1,87	0,70	29,42	135,55	0,03	0,07	10,00	267,12	0,00	33,72	52,20	25,00	365,96	1,64	0,10	1,00	0,02
Итого за день		1650	8,60	40,43	208,21	1243,29	0,25	0,32	95,90	899,56	0,34	202,72	219,61	114,17	1695,48	9,78	3,03	12,45	0,15

№ 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	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
Среда 2																			
Завтрак																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,80		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	
174/И/ФКУ	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)	130	1,41	5,29	6,37	80,23	0,06	0,06	21,15	61,35		22,72	35,43	18,03	372,25	0,81	0,43	1,91	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	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
Итого за Завтрак		590	3,03	13,68	70,59	422,00	0,10	0,12	33,31	68,79	0,00	64,61	86,88	43,32	647,13	4,36	0,75	4,63	0,02
Обед																			
17/М/ССЖ	Салат зеленый	60	0,45	4,07	1,01	42,58	0,02	0,02	7,24	6,28		22,12	19,67	7,13	90,79	0,26	0,21	1,02	
103/М/ФКУ	Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми	150	0,77	5,21	13,46	104,07	0,04	0,02	5,95	203,60		8,74	23,83	10,34	159,87	0,36	0,17	1,89	0,02
125/И/ФКУ	Саго с овощами	150	1,17	11,74	38,75	266,09	0,03	0,07	22,08	89,89	0,08	11,72	19,55	9,32	139,21	0,47	0,44	1,37	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	0,20	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
Итого за Обед		720	3,99	23,62	101,22	642,54	0,14	0,15	49,27	304,77	0,08	72,58	88,05	43,79	907,87	6,09	1,12	8,28	0,04
Полдник																			
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)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,02
Итого за Полдник		300	1,03	0,12	32,18	138,08	0,05	0,08	16,80	83,64	0,00	25,90	37,14	17,74	388,52	0,73	0,16	2,13	0,02
Итого за день		1610	8,05	37,42	203,99	1202,62	0,29	0,35	99,38	457,20	0,08	163,09	212,07	104,85	1943,52	11,18	2,03	15,04	0,08

№ 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	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
Четверг 2																			
Завтрак																			
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)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,02	15,00	79,80		8,40	15,60	12,00	174,00	0,54	0,24	1,20	0,01
311/И/ФКУ	Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком	150	1,06	9,14	33,18	219,69	0,02	0,03	9,05	103,27	0,16	19,31	19,94	8,65	92,44	0,36	0,75	0,81	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
Итого за Завтрак		550	2,55	18,43	65,95	444,74	0,09	0,09	34,15	233,57	0,29	51,27	57,78	34,10	572,45	3,96	1,39	4,01	0,03
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат овощной (помидоры,огурцы)	100	0,87	5,14	3,14	63,29	0,04	0,03	14,05	58,53		18,78	33,51	15,24	192,82	0,69	0,33	2,32	0,01
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем	150	1,18	4,48	7,30	74,45	0,04	0,04	12,30	194,20	0,08	27,87	34,33	15,48	222,75	0,74	0,45	3,46	0,02
310/И/ФКУ	Макаронные изделия безбелковые с томатом	150	0,85	9,20	39,58	244,76	0,02	0,03	6,50	99,00	0,16	10,44	12,49	6,53	97,83	0,29	0,70	0,94	
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	60	0,25	2,50	22,50	113,50													
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
Итого за Обед		740	3,69	21,76	108,30	647,70	0,13	0,14	41,45	355,53	0,24	82,51	100,29	52,49	769,14	4,88	1,69	8,44	0,04
Полдник																			
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)	100	1,10	0,30	8,90	44,00	0,03	0,03	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			
Итого за Полдник		300	1,41	0,31	20,86	91,90	0,05	0,04	5,40	17,02	0,00	7,52	36,23	13,29	217,98	0,42	1,46	0,00	0,00
Итого за день		1590	7,65	40,50	195,11	1184,34	0,27	0,27	81,00	606,12	0,53	141,30	194,30	99,88	1559,57	9,26	4,54	12,45	0,07

№ 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
Пятница 2																			
Завтрак																			

53/М/ССЖ	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,04	3,07	5,07	51,99	0,02	0,02	6,00	5,52		21,33	27,71	13,15	155,81	0,78	0,47	3,63	0,01
125/И/ФКУ	Саго с овощами	150	1,17	11,74	38,75	266,09	0,03	0,07	22,08	89,89	0,08	11,72	19,55	9,32	139,21	0,47	0,44	1,37	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	30	0,15	1,50	13,50	68,10													
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
Итого за Завтрак		540	2,96	16,64	75,70	467,42	0,07	0,13	39,33	98,06	0,08	58,13	70,98	39,20	489,79	4,26	1,12	6,00	0,03
Обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,80		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	
101/М/ФКУ	Суп картофельный с саго	150	0,97	5,23	17,29	120,33	0,05	0,03	7,30	200,90		9,28	27,87	11,89	204,43	0,41	0,13	2,24	0,02
174/И/ФКУ	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) с маслом сливочным, 130/5	135	1,45	8,92	6,44	113,28	0,06	0,07	21,15	83,85	0,07	23,92	36,93	18,06	373,75	0,82	0,48	1,91	0,01
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	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
Итого за Обед		745	4,04	23,77	99,46	633,32	0,16	0,14	42,71	294,55	0,07	64,40	101,47	47,00	939,91	3,83	1,10	7,86	0,04
Полдник																			
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)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,03	0,06	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,01
Итого за Полдник		300	1,87	0,70	29,42	135,55	0,03	0,07	10,00	267,12	0,00	33,72	52,20	25,00	365,96	1,64	0,10	1,00	0,02
Итого за день		1585	8,87	41,11	204,58	1236,29	0,26	0,34	92,04	659,73	0,15	156,25	224,65	111,20	1795,66	9,73	2,32	14,86	0,09

№ 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
Понедельник 3																			
Завтрак																			
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	130	1,95	5,25	17,28	124,84	0,12	0,72	226,60	686,95		23,67	39,21	20,24	274,67	1,00	0,27	4,42	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	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
Итого за Завтрак		510	3,04	16,43	65,98	428,67	0,15	0,76	239,50	737,59	0,13	50,03	62,99	34,53	592,09	4,10	0,70	6,43	0,04

Обед																			
ТК №А/12	Ассорти (морковь на корейский лад/огурцы соленые)	60	0,60	2,49	3,21	37,68	0,02	0,02	2,76	2071,50		17,70	20,97	13,29	91,41	0,39	0,09	2,16	0,01
99/М	Суп из овощей	150	1,16	4,17	6,75	69,38	0,05	0,04	13,80	131,26		15,47	32,01	13,69	237,20	0,48	0,25	2,40	0,02
125/И/ФКУ	Саго с овощами	150	1,17	11,74	38,75	266,09	0,03	0,07	22,08	89,89	0,08	11,72	19,55	9,32	139,21	0,47	0,44	1,37	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
Итого за Обед		700	3,74	21,72	106,59	640,68	0,12	0,16	49,44	2295,19	0,08	68,99	91,22	49,79	644,68	3,76	0,93	7,04	0,05
Полдник																			
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	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,02
Итого за Полдник		300	1,10	0,22	15,16	72,45	0,04	0,04	60,10	8,50	0,00	39,16	31,24	17,40	222,01	1,14	0,50	2,00	0,02
Итого за день		1510	7,88	38,37	187,73	1141,80	0,31	0,96	349,04	3041,28	0,21	158,18	185,45	101,72	1458,78	9,00	2,13	15,47	0,11

№ 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
Вторник 3																			
Завтрак																			
Д/73	Салат зеленый с морковью и кукурузой	60	0,80	4,75	2,41	55,89	0,02	0,03	12,84	490,50		38,95	19,99	9,05	130,20	0,22	0,32	0,29	
311/И/ФКУ	Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком	150	1,06	9,14	33,18	219,69	0,02	0,03	9,05	103,27	0,16	19,31	19,94	8,65	92,44	0,36	0,75	0,81	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
Итого за Завтрак		550	2,66	16,21	70,95	442,83	0,06	0,10	26,99	596,27	0,16	82,42	64,17	34,10	402,65	3,72	1,17	2,10	0,02
Обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,80		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	
103/М/ФКУ	Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми	150	0,77	5,21	13,46	104,07	0,04	0,02	5,95	203,60		8,74	23,83	10,34	159,87	0,36	0,17	1,89	0,02
173/И/ФКУ	Кабачки запеченные	130	1,08	9,31	7,92	120,65	0,05	0,06	25,50	44,50	0,10	28,89	23,16	15,43	407,04	0,71	0,42	0,03	

	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	90	0,45	4,5	40,5	204,3													
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
Итого за Обед		730	4,16	22,68	93,53	603,96	0,16	0,14	49,71	257,90	0,10	82,56	97,66	50,82	1168,37	6,44	1,08	7,63	0,03
Полдник																			
338/М	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,15
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
Итого за Полдник		300	1,77	0,80	27,92	129,55	0,06	0,04	38,00	10,12	0,00	40,72	43,20	28,00	215,96	1,04	0,10	0,30	0,16
Итого за день		1580	8,59	39,69	192,40	1176,34	0,28	0,28	114,70	864,29	0,26	205,70	205,03	112,92	1786,98	11,20	2,35	10,03	0,21

№ 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
Среда 3																			
Завтрак																			
45/М/ССЖ	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,98	3,10	5,76	55,04	0,02	0,04	22,80	121,50		26,45	19,01	10,32	162,11	0,36	0,16	1,80	0,01
126/И/ФКУ	Саго с запеченной тыквой и зеленью	150	1,18	9,08	27,27	195,11	0,03	0,05	10,68	214,00	0,10	30,79	22,56	11,97	153,88	0,36	0,54	0,91	0,06
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	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
Итого за Завтрак		550	2,94	14,63	68,84	421,64	0,08	0,12	44,55	341,35	0,10	78,52	59,44	35,27	639,36	3,74	1,03	4,91	0,08
Обед																			
52/М/ССЖ	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	6,05	5,02	77,88	0,01	0,02	5,70	1,14		21,75	24,77	12,58	164,18	0,80	0,40	3,99	0,01
95/М/ССЖ	Рассольник домашний	150	1,43	5,24	9,27	90,38	0,07	0,05	16,60	108,16		15,76	39,67	17,27	342,29	0,66	0,33	3,49	0,02
310/И/ФКУ	Макаронные изделия безбелковые с томатом	150	0,85	9,20	39,58	244,76	0,02	0,03	6,50	99,00	0,16	10,44	12,49	6,53	97,83	0,29	0,70	0,94	
342/М/ССЖ	Компот фруктовый	180	0,16	0,16	10,28	44,37						0,27			0,27	0,03			
	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
Итого за Обед		700	4,00	23,95	101,45	640,59	0,12	0,13	33,80	210,30	0,16	67,22	92,93	48,38	759,57	4,08	1,53	9,42	0,04
Полдник																			
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	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,02
Итого за Полдник		300	1,10	0,22	15,16	72,45	0,04	0,04	60,10	8,50	0,00	39,16	31,24	17,40	222,01	1,14	0,50	2,00	0,02
Итого за день		1550	8,04	38,80	185,45	1134,68	0,24	0,29	138,45	560,15	0,26	184,90	183,61	101,05	1620,94	8,96	3,06	16,33	0,14

№ 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
Четверг 3																			
Завтрак																			
71/М	Овощи в нарезке (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	0,02	4,20	6,00		13,80	25,20	8,40	84,60	0,36	0,18	1,80	
173/И/ФКУ	Кабачки запеченные	130	1,08	9,31	7,92	120,65	0,05	0,06	25,50	44,50	0,10	28,89	23,16	15,43	407,04	0,71	0,42	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
Итого за Завтрак		590	2,60	14,69	71,42	430,70	0,09	0,12	34,80	53,00	0,10	66,85	72,60	40,23	671,65	4,21	0,70	2,83	0,01
Обед																			
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	0,02	12,90	63,84		10,61	17,99	10,93	154,98	0,51	0,24	1,23	0,01
101/М/ФКУ	Суп картофельный с саго	150	0,97	5,23	17,29	120,33	0,05	0,03	7,30	200,90		9,28	27,87	11,89	204,43	0,41	0,13	2,24	0,02
174/И/ФКУ	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) с маслом сливочным, 130/5	135	1,45	8,92	6,44	113,28	0,06	0,07	21,15	83,85	0,07	23,92	36,93	18,06	373,75	0,82	0,48	1,91	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	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
Итого за Обед		735	4,24	23,21	102,42	642,39	0,18	0,15	55,40	358,18	0,07	70,22	101,89	56,90	1080,70	4,12	1,18	7,92	0,05
Полдник																			
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)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,03	0,03	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Полдник		300	0,90	0,33	18,08	80,24	0,03	0,04	15,75	17,65	0,00	12,08	23,72	11,73	196,77	0,73	0,22	4,00	0,00
Итого за день		1625	7,74	38,23	191,92	1153,33	0,30	0,31	105,95	428,83	0,17	149,15	198,21	108,86	1949,12	9,06	2,10	14,75	0,06

№ 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	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
Пятница 3																			
Завтрак																			
71/М	Овощи в нарезке (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,02	15,00	79,80		8,40	15,60	12,00	174,00	0,54	0,24	1,20	0,01
125/И/ФКУ	Саго с овощами	150	1,17	11,74	38,75	266,09	0,03	0,07	22,08	89,89	0,08	11,72	19,55	9,32	139,21	0,47	0,44	1,37	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	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
Итого за Завтрак		540	2,64	13,79	71,60	427,42	0,10	0,12	49,98	175,33	0,08	44,08	55,93	35,56	627,63	4,09	1,01	4,58	0,03
Обед																			
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцом	60	0,48	6,07	1,05	60,88	0,02	0,02	7,78	6,60		23,88	20,34	7,40	95,56	0,27	0,22	1,02	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем	150	1,18	4,48	7,30	74,45	0,04	0,04	12,30	194,20	0,08	27,87	34,33	15,48	222,75	0,74	0,45	3,46	0,02
126/И/ФКУ	Саго с запеченной тыквой и зеленью	150	1,18	9,08	27,27	195,11	0,03	0,05	10,68	214,00	0,10	30,79	22,56	11,97	153,88	0,36	0,54	0,91	0,06
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	0,4	4	36	181,6													
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
Итого за Обед		720	3,73	23,95	96,57	619,16	0,11	0,15	44,82	417,24	0,18	106,96	99,17	49,27	660,05	3,87	1,46	6,39	0,09
Полдник																			
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)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,02
Итого за Полдник		300	1,10	0,12	16,56	74,45	0,04	0,09	10,10	83,50	0,00	25,16	42,24	20,40	388,01	1,44	0,10	2,00	0,02
Итого за день		1560	7,47	37,86	184,73	1121,03	0,25	0,36	104,90	676,07	0,26	176,20	197,34	105,23	1675,69	9,40	2,57	12,97	0,14

№ 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	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
Понедельник 4																			
Завтрак																			
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	130	1,95	5,25	17,28	124,84	0,12	0,72	226,60	686,95		23,67	39,21	20,24	274,67	1,00	0,27	4,42	0,03

	овощами																		
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	70	0,35	3,50	31,50	158,90													
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
Итого за Завтрак		510	2,98	16,32	66,27	426,29	0,14	0,77	231,70	734,45	0,13	50,23	66,45	36,69	457,68	4,16	0,47	5,42	0,04
Обед																			
39-03	Салат "Школьный"	60	0,70	2,09	1,98	29,88	0,02	0,03	14,74	22,78		19,01	20,05	9,55	137,56	0,41	0,19	1,59	0,01
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,10	5,14	5,08	71,29	0,04	0,04	18,90	173,35		24,12	26,94	13,45	216,70	0,48	0,28	2,34	0,01
125/И/ФКУ	Саго с овощами	150	1,17	11,74	38,75	266,09	0,03	0,07	22,08	89,89	0,08	11,72	19,55	9,32	139,21	0,47	0,44	1,37	0,01
342/М/ССЖ	Компот фруктовый	180	0,16	0,16	10,28	44,37						0,27			0,27	0,03			
	Хлеб безбелковый	110	0,40	4,00	36,00	181,60													
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
Итого за Обед		750	3,93	23,53	101,89	640,23	0,12	0,16	65,72	291,02	0,08	71,12	77,54	41,32	771,74	3,59	1,21	7,30	0,04
Полдник																			
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	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,15
Итого за Полдник		300	1,06	0,23	14,77	69,83	0,06	0,04	40,90	10,64	0,00	42,96	26,78	16,24	191,42	0,98	0,13	0,31	0,15
Итого за день		1560	7,97	40,08	182,93	1136,35	0,32	0,97	338,32	1036,11	0,21	164,31	170,77	94,25	1420,84	8,73	1,81	13,03	0,23

№ 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
Вторник 4																			
Завтрак																			
70/М	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,01	3,00	3,00		12,60	14,40	8,40	84,60	0,36	0,18	1,80	
125/И/ФКУ	Саго с овощами	150	1,17	11,74	38,75	266,09	0,03	0,07	22,08	89,89	0,08	11,72	19,55	9,32	139,21	0,47	0,44	1,37	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	0,20	2,00	18,00	90,80													
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
Итого за Завтрак		570	2,45	14,23	75,65	445,93	0,07	0,11	41,33	98,54	0,08	46,40	52,67	31,45	541,58	3,74	1,03	5,17	0,02
Обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,80		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	

103/М/ФКУ	Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми	150	0,77	5,21	13,46	104,07	0,04	0,02	5,95	203,60		8,74	23,83	10,34	159,87	0,36	0,17	1,89	0,02
168/М/ФКУ	Перец, фаршированный саго и овощами с маслом сливочным, 130/5	135	1,99	8,88	17,35	157,89	0,12	0,73	226,60	709,45	0,07	24,87	40,71	20,27	276,17	1,01	0,32	4,42	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	0,40	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
Итого за Обед		725	4,13	21,47	99,34	610,83	0,20	0,80	247,61	920,39	0,07	72,64	108,90	52,15	696,36	4,16	0,83	9,13	0,06
Полдник																			
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)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,01
Итого за Полдник		300	1,57	1,20	35,82	163,55	0,05	0,03	6,00	5,12	0,00	35,72	48,20	34,00	285,96	1,54	0,10	8,00	0,02
Итого за день		1595	8,15	36,90	210,81	1220,31	0,32	0,94	294,94	1024,05	0,15	154,76	209,77	117,60	1523,90	9,44	1,96	22,30	0,10

№ 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
Среда 4																			
Завтрак																			
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)	130	1,41	5,29	6,37	80,23	0,06	0,06	21,15	61,35		22,72	35,43	18,03	372,25	0,81	0,43	1,91	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	100	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
Итого за Завтрак		540	2,49	16,86	59,86	404,38	0,08	0,11	26,25	108,85	0,13	49,28	62,67	34,48	555,26	3,97	0,63	2,91	0,02
Обед																			
17/М/ССЖ	Салат зеленый	60	0,45	4,07	1,01	42,58	0,02	0,02	7,24	6,28		22,12	19,67	7,13	90,79	0,26	0,21	1,02	
99/М/ССЖ	Суп из овощей	150	1,16	4,17	6,75	69,38	0,05	0,04	13,80	131,26		15,47	32,01	13,69	237,20	0,48	0,25	2,40	0,02
310/И/ФКУ	Макаронные изделия безбелковые с томатом	150	0,85	9,20	39,58	244,76	0,02	0,03	6,50	99,00	0,16	10,44	12,49	6,53	97,83	0,29	0,70	0,94	
	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	70	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
Итого за Обед		730	4,16	20,84	109,54	649,92	0,16	0,19	45,54	675,54	0,16	104,03	111,17	56,35	1193,82	3,63	1,46	6,36	0,03
Полдник																			
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)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,03	0,03	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Полдник		300	0,96	0,33	17,27	77,83	0,03	0,04	12,40	17,64	0,00	13,96	25,78	12,24	193,42	0,90	0,14	4,01	0,00
Итого за день		1570	7,61	38,03	186,67	1132,13	0,27	0,34	84,19	802,03	0,29	167,27	199,62	103,07	1942,50	8,50	2,23	13,28	0,05

№ 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
Четверг 4																			
Завтрак																			
71/М	Овощи в нарезке (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	0,02	4,20	6,00		13,80	25,20	8,40	84,60	0,36	0,18	1,80	
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	150	1,06	9,14	33,18	219,69	0,02	0,03	9,05	103,27	0,16	19,31	19,94	8,65	92,44	0,36	0,75	0,81	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	0,15	1,50	13,50	68,10													
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
Итого за Завтрак		610	2,57	18,58	69,92	462,82	0,09	0,10	31,15	162,41	0,29	67,47	74,42	35,84	633,46	4,92	1,51	5,62	0,02
Обед																			
70/М	Икра кабачковая консервированная порционно	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	0,03	4,20	91,80		24,60	22,20	9,00	189,00	0,42	0,06	0,03	
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,10	5,14	5,08	71,29	0,04	0,04	18,90	173,35		24,12	26,94	13,45	216,70	0,48	0,28	2,34	0,01
125/И/ФКУ	Саго с овощами	150	1,17	11,74	38,75	266,09	0,03	0,07	22,08	89,89	0,08	11,72	19,55	9,32	139,21	0,47	0,44	1,37	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
Итого за Обед		680	4,15	24,66	102,23	651,28	0,11	0,18	53,78	358,84	0,08	85,86	88,65	47,01	800,65	4,53	0,99	5,46	0,03
Полдник																			

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)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,01
Итого за Полдник		300	0,91	0,61	27,36	119,90	0,07	0,03	6,00	5,02	0,00	31,52	32,23	21,29	241,98	0,74	1,56	8,00	0,01
Итого за день		1590	7,63	43,85	199,51	1234,00	0,27	0,31	90,93	526,27	0,37	184,85	195,30	104,14	1676,09	10,19	4,06	19,08	0,06

№ 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
Пятница 4																			
Завтрак																			
52/М/ССЖ	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	6,05	5,02	77,88	0,01	0,02	5,70	1,14		21,75	24,77	12,58	164,18	0,80	0,40	3,99	0,01
126/И/ФКУ	Саго с запеченной тыквой и зеленью	150	1,18	9,08	27,27	195,11	0,03	0,05	10,68	214,00	0,10	30,79	22,56	11,97	153,88	0,36	0,54	0,91	0,06
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	0,20	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
Итого за Завтрак		570	2,84	17,45	67,65	440,24	0,06	0,11	21,48	217,64	0,10	76,70	71,57	40,95	498,07	4,30	1,04	5,90	0,08
Обед																			
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцом	60	0,48	6,07	1,05	60,88	0,02	0,02	7,78	6,60		23,88	20,34	7,40	95,56	0,27	0,22	1,02	
95/М/ССЖ	Рассольник домашний	150	1,43	5,24	9,27	90,38	0,07	0,05	16,60	108,16		15,76	39,67	17,27	342,29	0,66	0,33	3,49	0,02
309/И/ФКУ	Макаронные изделия безбелковые с овощами	150	1,01	9,22	38,83	243,24	0,03	0,07	22,08	116,89	0,16	13,16	21,21	9,35	141,01	0,48	0,50	1,37	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	0,25	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
Итого за Обед		700	3,68	23,45	102,03	639,33	0,15	0,16	62,26	237,19	0,16	73,90	94,91	44,51	878,72	3,73	1,40	7,99	0,04
Полдник																			
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	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,15
Итого за Полдник		300	1,77	0,80	27,92	129,55	0,06	0,04	38,00	10,12	0,00	40,72	43,20	28,00	215,96	1,04	0,10	0,30	0,16
Итого за день		1570	8,29	41,70	197,60	1209,12	0,27	0,31	121,74	464,95	0,26	191,32	209,68	113,46	1592,75	9,07	2,54	14,19	0,28