

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

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон

осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Понедельник 1																	
Завтрак																	
71/М	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	
320/К/СД	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/20	110	25,01	7,16	1,92	179,07	0,12	0,26	3,00	218,55	0,00	17,77	244,71	35,40	360,75	1,23	2
174/К/СД	Овощи запеченные	150	3,98	5,59	20,63	150,48	0,15	0,13	22,73	1167,00	0,04	78,17	126,10	48,04	648,45	1,52	
54-2гн-2022/СД	Чай без сахара	200	0,20	0,02	0,07	1,52		0,01	0,10	0,50		4,95	8,24	4,40	24,80	0,82	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	
Итого за Завтрак		580	32,55	13,43	50,64	463,67	0,34	0,44	30,03	1392,05	0,04	125,49	459,45	108,24	1204,40	5,67	3
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
59/М/СД	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	4,58	22,80	0,03	0,03	3,75	900,75		14,55	26,40	18,45	131,70	0,65	
137-2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/25	225	7,80	3,14	14,79	118,88	0,14	0,14	18,95	187,10	0,07	23,58	117,05	31,90	599,20	1,80	
229/М/СД	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,40	6,84	2,48	137,79	0,13	0,13	3,25	414,00	0,25	50,02	258,44	64,54	492,47	1,06	1

739-24	Картофель по-деревенски с сыром	150	5,06	12,48	29,45	251,01	0,21	0,14	35,64	22,59	0,06	75,57	135,16	43,50	1015,88	1,69	
885-24	Чай фруктовый без сахара	200	0,18	0,05	1,03	5,76		0,01	1,07	0,85		5,07	6,87	3,98	45,16	0,79	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	
Итого за Обед		785	32,54	23,12	74,73	641,24	0,56	0,47	62,66	1525,29	0,38	177,79	589,92	172,37	2355,91	7,44	2
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1835	73,39	46,27	166,13	1401,93	1,09	1,33	119,93	3015,83	0,48	605,42	1292,82	352,80	5296,42	19,36	6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00
Вторник 1																	
Завтрак																	
Д/23	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	
ТК №3/14	Гречка "по-Кубански" (говядина), 50/100	150	19,71	8,37	26,39	259,40	0,28	0,25	2,37	203,36	0,04	26,35	272,51	110,16	452,41	5,13	2
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке без сахара	200	3,15	2,50	8,64	71,64	0,04	0,15	1,60	22,00	0,05	122,46	93,66	15,32	163,40	0,15	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	
Итого за Завтрак		460	25,76	15,44	58,44	478,62	0,39	0,44	11,21	231,64	0,09	179,93	431,84	142,61	778,10	6,99	2
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
47-22	Салат из зеленого	60	1,87	3,13	4,28	52,64	0,07	0,03	6,40	28,50		14,23	39,60	12,99	68,70	0,46	

	горошка																
383-06	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	2,95	2,54	12,00	86,50	0,05	0,05	15,44	209,86	0,04	42,74	61,43	24,23	302,96	1,16	
299/М/СД	Суфле из кур с маслом сливочным, 90/5	95	19,72	9,32	3,12	179,34	0,10	0,31	0,25	41,70	0,11	34,88	193,35	27,29	270,71	0,87	2
349-22	Каша ячневая вязкая	150	5,96	5,84	38,68	230,94	0,16	0,06		31,50	0,09	51,93	205,09	29,72	123,12	1,10	2
54-6хн-2022/СД	Компот из клубники без сахара	200	0,16	0,04	2,80	14,00	0,01	0,02	16,48	0,80		6,40	5,20	4,40	59,20	0,30	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	
Итого за Обед		745	32,62	21,27	78,80	647,42	0,43	0,48	38,57	312,36	0,24	157,38	541,47	106,63	881,89	5,05	4
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1675	66,68	46,43	178,00	1423,06	1,01	1,34	77,02	642,49	0,39	639,45	1216,76	321,43	3396,10	18,29	7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	1
Среда 1																	
Завтрак																	
015-17	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		54,60	0,01	0,05	0,11	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	13,20	0,15	
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50	200	34,52	9,92	31,86	360,74	0,19	0,47	7,72	56,71	0,05	258,66	435,29	82,74	388,47	2,06	4
54-3гн-2022/СД	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,03	0,28	3,90		0,01	2,90	0,64		7,75	9,78	5,24	36,21	0,86	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	
Итого за Завтрак		455	40,22	14,78	50,06	503,24	0,24	0,54	10,73	100,55	0,19	405,61	556,87	101,23	495,08	4,23	4
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	

	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	5,06	1,65	53,92	0,02	0,02	4,26	4,80		14,93	25,71	8,05	83,46	0,37	
87-17	Щи из свежей капусты	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	
290/К/СД	Гуляш из курицы	120	19,29	7,07	2,85	157,28	0,10	0,20	2,55	15,65		13,56	192,11	27,32	282,79	1,02	2
349-22	Каша гречневая вязкая	150	5,32	3,56	24,02	149,19	0,18	0,09		14,34	0,04	10,78	126,40	84,11	160,54	2,83	
342/М/СД	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	0,01	4,00	2,00		6,40	4,40	3,60	111,20	0,88	
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,90	40,32	189,00	0,08	0,03				16,20	82,80	18,00	128,70	2,61	
Итого за Обед		820	31,07	22,94	79,36	656,31	0,44	0,40	35,61	252,09	0,04	93,32	466,40	158,36	1048,23	8,32	2
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1745	79,59	47,44	170,18	1456,57	0,87	1,36	73,58	451,13	0,29	801,07	1266,72	331,78	3279,42	18,80	8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	1
Четверг 1																	
Завтрак																	
113-24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	0,02	5,70	1,14		21,75	24,71	12,58	164,18	0,80	
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина)	90	19,44	5,82	0,82	133,08	0,12	0,21	1,00			12,20	189,07	26,47	341,53	2,89	2
143/М/СД	Рагу из овощей	150	3,37	2,52	20,82	120,37	0,15	0,13	41,85	712,99		45,13	95,21	44,41	760,98	1,50	
882-24/СД	Чай с молоком без	200	1,65	1,27	2,47	28,52	0,02	0,09	0,75	11,50	0,03	64,95	53,24	11,40	97,80	0,87	

	сахара															
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45
Итого за Завтрак		550	27,77	13,16	51,53	437,88	0,35	0,47	49,30	725,63	0,03	153,03	408,23	104,86	1435,99	7,51
Промежуточное питание 1																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75
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
ТК №О/15	Рассольник "Южный"	200	1,83	4,31	13,54	100,76	0,09	0,05	13,40	162,44		13,44	53,76	20,68	387,60	0,77
268/М/СД	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 120/5	125	22,23	7,91	15,50	222,05	0,13	0,15	2,34	27,18	0,07	22,14	217,88	69,46	356,73	2,84
634-22	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	4,97	24,95	157,30	0,18	0,12	31,90	42,81	0,08	27,35	92,86	36,48	870,37	1,46
ТК №О/8	Напиток "Ассорти" (вишня) без сахара	180	0,22	0,05	2,86	14,04	0,01	0,01	4,05	4,59		9,99	8,10	7,02	69,12	0,14
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45
Итого за Обед		765	30,84	20,81	83,76	648,97	0,49	0,38	56,34	742,02	0,15	100,38	448,88	160,57	1886,25	7,25
Промежуточное питание 2																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50
Итого за день		1785	66,91	43,69	176,05	1383,87	1,03	1,27	132,88	1566,14	0,24	555,55	1100,56	337,62	5058,35	21,01

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00

Пятница 1																	
Завтрак																	
015-17	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		54,60	0,01	0,05	0,11	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	13,20	0,15	
215/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,80	2,61	1,52	55,66	0,01	0,37	0,26	4,40	0,01	31,07	33,46	7,93	114,36	0,12	1
360-22	Каша овсяная на молоке	200	3,66	6,04	12,69	120,15	0,10	0,11	0,74	35,04	0,09	79,76	105,66	12,76	137,57	0,66	
ТК №382/СД	Какао с молоком и ванилью без сахара	200	3,87	3,10	5,26	65,75	0,04	0,16	1,30	22,12	0,05	125,12	116,20	31,00	206,36	0,98	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,80	35,84	168,00	0,07	0,02				14,40	73,60	16,00	114,40	2,32	
Итого за Завтрак		565	21,73	16,98	55,31	464,16	0,23	0,71	2,41	104,76	0,29	382,35	403,92	72,94	585,89	4,23	2
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
104-22	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	
258-22	Суп картофельный с фасолью (консервированной)	200	3,63	3,44	12,96	103,40	0,08	0,05	10,26	186,70	0,05	33,01	73,69	23,86	350,46	1,01	
266/М/СД	Бифштекс рубленый из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5	95	22,60	11,18	0,97	197,38	0,12	0,25	1,10	26,14	0,07	14,76	219,73	29,37	350,75	2,29	2
125/И/СД	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,56	31,07	166,78	0,08	0,08	22,08	63,31		26,24	115,09	26,09	209,65	1,22	1
54-5хн-2022/СД	Компот из клубники и яблок без сахара	180	0,15	0,10	3,18	15,47	0,01	0,01	8,69	1,37		5,92	4,39	3,65	82,06	0,58	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	
Итого за Обед		745	34,46	20,96	76,96	647,10	0,37	0,43	50,66	313,17	0,12	102,71	488,45	104,24	1195,59	7,27	4
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1780	64,49	47,66	173,03	1408,28	0,79	1,56	80,31	516,42	0,47	787,20	1135,82	249,37	3517,59	17,75	7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00
Понедельник 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
226-107	Горошек зеленый (консервированный)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,05	10,00	50,00		20,00	62,00	21,00	99,00	0,70
214/М/СД	Омлет белковый с морковью	150	13,23	5,01	7,37	126,35	0,05	0,73	3,59	1232,40	0,09	82,50	102,23	38,19	339,23	0,63
54-3гн-2022/СД	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,03	0,28	3,90		0,01	2,90	0,64		7,75	9,78	5,24	36,21	0,86
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,80	35,84	168,00	0,07	0,02				14,40	73,60	16,00	114,40	2,32
Итого за Завтрак		540	20,59	13,29	50,12	404,35	0,23	0,82	16,49	1328,04	0,22	127,05	250,61	80,48	591,84	4,53
Промежуточное питание 1																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75
Обед																
52/И	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,90	3,10	2,35	40,96	0,02	0,04	21,95	1,94		25,29	17,27	8,45	151,08	0,33
135-04	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,81	4,63	9,35	86,80	0,07	0,07	18,04	200,88	0,06	29,51	49,15	18,80	327,29	0,66
570-22	Медальон из птицы с соусом томатным, 90/20	110	23,38	7,47	4,24	178,83	0,09	0,11	6,64	258,44	0,10	115,21	224,93	87,67	365,08	1,70
349-22	Каша гречневая вязкая	150	5,32	3,56	24,02	149,19	0,18	0,09		14,34	0,04	10,78	126,40	84,11	160,54	2,83
ТК №3-12	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) без сахара	200	0,27	0,27	2,16	14,10										

	Хлеб ржаной	80	3,92	0,80	35,84	168,00	0,07	0,02				14,40	73,60	16,00	114,40	2,32	
Итого за Обед		810	35,60	19,83	77,96	637,88	0,43	0,33	46,63	475,60	0,20	195,19	491,35	215,03	1118,39	7,84	2
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1820	64,49	42,84	168,84	1339,25	0,85	1,57	90,36	1902,13	0,48	624,38	985,41	367,70	3446,34	18,62	5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	1
Вторник 2																	
Завтрак																	
Д/23	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	
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	100	14,89	7,00	2,09	130,65	0,10	0,16	1,05	83,00		10,74	149,76	23,60	272,38	2,26	1
125/И/СД	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,56	31,07	166,78	0,08	0,08	22,08	63,31		26,24	115,09	26,09	209,65	1,22	1
885-24	Чай фруктовый без сахара	200	0,18	0,05	1,03	5,76		0,01	1,07	0,85		5,07	6,87	3,98	45,16	0,79	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	
Итого за Завтрак		560	22,58	14,18	57,60	450,77	0,25	0,29	31,44	153,44	0,00	73,17	337,39	70,80	689,48	5,98	3
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
54-33-22	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	
215-22	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	

266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 120/5	125	23,50	13,30	1,14	221,60	0,15	0,29	1,30	22,50	0,07	17,34	250,09	36,52	457,87	2,65	3
634-22	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	4,97	24,95	157,30	0,18	0,12	31,90	42,81	0,08	27,35	92,86	36,48	870,37	1,46	
443-22/СД	Компот из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	10,40	0,01	0,01	3,00	3,40		7,40	6,00	5,20	51,20	0,10	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,80	35,84	168,00	0,07	0,02				14,40	73,60	16,00	114,40	2,32	
Итого за Обед		815	32,92	23,75	76,66	660,24	0,50	0,52	67,65	386,11	0,23	111,27	482,79	126,65	1964,67	8,05	3
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1845	63,80	47,65	175,02	1408,03	0,94	1,23	126,33	638,04	0,29	486,58	1063,63	269,64	4390,26	20,28	8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	1
Среда 2																	
Завтрак																	
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,04	0,04	3,00	1200,00		19,88	33,81	23,02	120,09	0,45	
232/К/ССЖ	Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	18,40	6,85	2,02	143,46	0,13	0,14	0,57	33,80	0,30	49,18	283,47	65,55	484,53	1,03	1
349-22	Каша гречневая вязкая	150	5,32	3,56	24,02	149,19	0,18	0,09		14,34	0,04	10,78	126,40	84,11	160,54	2,83	
882-24	Чай с молоком без сахара	200	1,65	1,27	2,47	28,52	0,02	0,09	0,75	11,50	0,03	64,95	53,24	11,40	97,80	0,87	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	
Итого за Завтрак		555	28,60	15,24	55,05	474,14	0,42	0,38	4,32	1259,64	0,37	153,79	542,92	194,08	934,46	6,63	1
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых	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	

	сортов															
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75
Обед																
49/М/СД	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	0,04	16,10	169,90		25,08	27,99	12,40	130,91	0,42
ТК №335-22	Уха "Золотая рыбка" (горбуша), 200/25	225	7,40	9,14	8,56	146,97	0,12	0,09	12,12	397,58	3,27	27,99	103,76	28,01	373,21	0,84
290/К/СД	Гуляш из курицы	100	16,11	7,41	2,69	146,09	0,09	0,16	2,35	14,53		11,45	161,30	23,34	240,56	0,87
125/И/СД	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,56	31,07	166,78	0,08	0,08	22,08	63,31		26,24	115,09	26,09	209,65	1,22
349/М/СД	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,05	8,62	38,59	0,02	0,02	0,68			27,20	24,82	17,85		0,54
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74
Итого за Обед		795	32,98	22,87	81,28	671,44	0,40	0,41	53,33	645,32	3,27	128,76	488,16	119,69	1040,13	5,63
Промежуточное питание 2																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50
Итого за день		1820	69,88	47,83	177,09	1442,60	1,01	1,21	84,89	2003,45	3,70	584,69	1274,53	385,96	3710,70	18,51

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00
Четверг 2																
Завтрак																
015-17	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		54,60	0,01	0,05	0,11	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	13,20	0,15
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50	200	34,52	9,92	31,86	360,74	0,19	0,47	7,72	56,71	0,05	258,66	435,29	82,74	388,47	2,06
54-2гн-2022/СД	Чай без сахара	200	0,20	0,02	0,07	1,52		0,01	0,10	0,50		4,95	8,24	4,40	24,80	0,82

	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	4
Итого за Завтрак		455	40,16	14,77	49,85	500,86	0,24	0,54	7,93	100,41	0,19	402,81	555,33	100,39	483,67	4,19	4
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
226-107	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,03	6,00	30,00		12,00	37,20	12,60	59,40	0,42	
101/М/СД	Суп картофельный с крупой перловой	200	4,57	5,05	13,73	118,84	0,08	0,07	10,27	172,20		15,58	78,14	20,25	322,81	0,91	
ТК №406/СД	Люля-кебаб "Нежность" с соусом томатным, 80/20	100	25,93	12,48	3,27	230,54	0,08	0,19	4,67	279,54	0,31	73,82	230,98	80,29	329,63	1,69	2
349-22	Каша гречневая вязкая	150	5,32	3,56	24,02	149,19	0,18	0,09		14,34	0,04	10,78	126,40	84,11	160,54	2,83	
817-22	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	0,01	4,00	2,00		6,40	4,40	3,60	111,20	0,88	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	
Итого за Обед		770	40,78	21,97	75,72	667,37	0,47	0,41	24,94	498,08	0,35	129,38	532,32	212,85	1069,38	8,47	4
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1695	89,24	46,46	166,33	1465,25	0,90	1,37	60,11	696,98	0,60	834,33	1331,10	385,43	3289,16	18,91	9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	1
Пятница 2																	
Завтрак																	

ТК №85	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	
268/М/СД	Шницель из говядины с соусом томатным, 90/20	110	15,35	5,24	13,35	162,15	0,13	0,17	4,00	209,80	0,00	23,34	180,25	34,87	337,55	2,88	1
634-22	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	4,97	24,95	157,30	0,18	0,12	31,90	42,81	0,08	27,35	92,86	36,48	870,37	1,46	
886-24	Чай ягодный без сахара	200	0,20	0,03	1,10	6,31		0,01	6,25	0,65		5,87	7,72	4,73	39,56	0,69	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	42,90	0,87	
Итого за Завтрак		550	21,19	13,61	57,91	440,75	0,36	0,33	48,15	258,78	0,08	83,29	336,14	95,23	1446,19	6,68	2
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
52/И	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,90	3,10	2,35	40,96	0,02	0,04	21,95	1,94		25,29	17,27	8,45	151,08	0,33	
ТК №С/14	Суп гороховый	200	4,92	4,48	17,14	128,91	0,21	0,07	12,49	169,32		27,21	75,44	30,51	434,34	1,71	
320/К/СД	Куриное филе запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	24,67	9,75	0,07	193,29	0,11	0,26	0,00	31,25	0,07	11,05	233,00	28,85	304,03	1,03	2
349-22	Каша ячневая вязкая	150	5,96	5,84	38,68	230,94	0,16	0,06		31,50	0,09	51,93	205,09	29,72	123,12	1,10	2
54-2хн-2022/СД	Компот из кураги без сахара	180	0,73	0,04	7,14	32,48	0,01	0,03	0,56	81,62		22,40	20,44	14,70	240,38	0,45	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	
Итого за Обед		725	39,14	23,61	83,30	710,58	0,55	0,47	35,00	315,63	0,16	145,08	588,04	120,23	1310,15	5,78	5
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1745	68,63	46,94	181,97	1448,35	1,10	1,22	110,39	672,90	0,30	530,51	1167,63	287,65	4492,45	18,71	8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00
Понедельник 3																	
Завтрак																	
54-3з-22	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	
259/И	Жаркое по- домашнему (курица)	240	23,55	12,84	30,54	337,76	0,31	0,33	37,90	18,34		31,75	298,33	67,03	1295,09	2,59	2
54-3гн-2022/СД	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,03	0,28	3,90		0,01	2,90	0,64		7,75	9,78	5,24	36,21	0,86	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	
Итого за Завтрак		550	26,92	13,49	55,50	461,06	0,40	0,38	55,80	98,78	0,00	56,90	369,71	94,27	1576,80	5,44	2
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,04	0,04	3,00	1200,00		19,88	33,81	23,02	120,09	0,45	
111-04	Борщ "Сибирский"	200	3,86	2,66	14,06	101,29	0,06	0,06	15,96	192,86	0,04	46,98	74,28	27,79	352,23	1,36	
561-22	Грудка куриная, запеченная с сыром	90	22,96	14,37	5,78	246,71	0,14	0,17	1,60	67,12	0,35	127,25	220,19	74,19	262,77	1,86	2
125/И/СД	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,56	31,07	166,78	0,08	0,08	22,08	63,31		26,24	115,09	26,09	209,65	1,22	1
965-24	Напиток из цитрусовых без сахара	180	0,11	0,02	0,62	4,53			5,80	0,54		4,50	2,69	1,49	21,26	0,06	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	
Итого за Обед		740	35,26	23,27	82,55	693,28	0,37	0,37	48,44	1523,83	0,39	235,65	501,26	164,58	1051,80	6,69	4
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	

Итого за Промежуточное питание 2	350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	7
Итого за день	1760	70,48	46,48	178,81	1451,36	0,96	1,17	131,48	1721,10	0,45	594,69	1114,42	331,04	4364,71	18,38	7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00
Вторник 3																
Завтрак																
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		15,28	22,23	10,22	129,21	0,49
299/М/СД	Суфле из кур	90	19,68	5,69	3,05	146,29	0,10	0,30	0,25	19,20	0,04	33,68	191,85	27,26	269,21	0,86
349-22	Каша гречневая вязкая	150	5,32	3,56	24,02	149,19	0,18	0,09		14,34	0,04	10,78	126,40	84,11	160,54	2,83
379-2017/СД	Напиток кофейный на молоке без сахара	200	3,15	2,50	8,64	71,64	0,04	0,15	1,60	22,00	0,05	122,46	93,66	15,32	163,40	0,15
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16
Итого за Завтрак		540	30,70	15,24	55,81	490,75	0,39	0,57	11,44	96,31	0,13	189,40	470,94	144,91	779,56	5,49
Промежуточное питание 1																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75
Обед																
173-22	Ассорти овощное "Витаминка", 30/30	60	0,54	0,09	1,71	10,50	0,03	0,02	9,60	42,90		11,10	20,40	10,20	129,30	0,45
255-22	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,81	4,63	9,35	86,80	0,07	0,07	18,04	200,88	0,06	29,51	49,15	18,80	327,29	0,66
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина) с соусом томатным, 120/20	140	23,84	10,71	2,99	207,38	0,16	0,29	4,30	209,80	0,00	24,06	261,80	43,07	514,59	2,85
174/К/СД	Овощи запеченные	180	4,86	6,42	24,68	178,07	0,18	0,15	27,20	1393,54	0,05	97,24	152,97	57,57	775,76	1,82

817-22	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	0,01	4,00	2,00		6,40	4,40	3,60	111,20	0,88	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,80	35,84	168,00	0,07	0,02				14,40	73,60	16,00	114,40	2,32	
Итого за Обед		870	35,13	22,81	78,49	669,55	0,52	0,56	63,14	1849,12	0,11	182,71	562,32	149,24	1972,54	8,98	3
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1880	74,13	47,77	175,06	1457,32	1,10	1,55	101,82	2043,92	0,30	674,25	1276,71	366,34	4488,21	20,72	7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	1
Среда 3																	
Завтрак																	
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	
280/М/СД	Фрикадельки мясные (говядина) с соусом томатным, 90/20	110	14,55	5,91	10,06	151,94	0,11	0,16	3,70	209,80	0,00	20,27	161,86	29,63	316,44	2,66	1
349-22	Каша ячневая вязкая	120	4,75	4,96	30,82	186,77	0,13	0,04		27,00	0,08	41,25	163,46	23,66	98,20	0,88	1
54-2гн-2022/СД	Чай без сахара	200	0,20	0,02	0,07	1,52		0,01	0,10	0,50		4,95	8,24	4,40	24,80	0,82	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	42,90	0,87	
Итого за Завтрак		520	21,62	14,30	56,95	445,41	0,30	0,24	16,70	301,14	0,08	82,48	379,15	74,62	637,32	5,74	3
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
113-24	Салат из свеклы с	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	0,02	5,70	1,14		21,75	24,71	12,58	164,18	0,80	

	растительным маслом															
189-24	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
268/М/СД	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 120/5	125	22,23	7,91	15,50	222,05	0,13	0,15	2,34	27,18	0,07	22,14	217,88	69,46	356,73	2,84
634-22	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	4,97	24,95	157,30	0,18	0,12	31,90	42,81	0,08	27,35	92,86	36,48	870,37	1,46
54-2хн-2022/СД	Компот из кураги без сахара	180	0,73	0,04	7,14	32,48	0,01	0,03	0,56	81,62		22,40	20,44	14,70	240,38	0,45
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16
Итого за Обед		755	30,84	20,69	82,98	643,73	0,46	0,40	62,80	304,63	0,15	122,01	445,94	164,54	2148,83	7,60
Промежуточное питание 2																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50
Итого за день		1745	60,76	44,71	180,69	1386,16	0,95	1,06	106,74	704,26	0,29	506,63	1068,54	311,35	4522,26	19,59

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00
Четверг 3																	
Завтрак																	
122-04	Салат из свеклы с сыром	60	1,96	4,53	4,66	67,43	0,01	0,04	5,34	15,46	0,05	63,61	47,85	13,41	157,04	0,79	0,89
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина)	90	19,44	5,82	0,82	133,08	0,12	0,21	1,00			12,20	189,07	26,47	341,53	2,89	2,99
143/М/СД	Рагу из овощей	150	3,37	2,52	20,82	120,37	0,15	0,13	41,85	712,99		45,13	95,21	44,41	760,98	1,50	1,60
882-24/СД	Чай с молоком без сахара	200	1,65	1,27	2,47	28,52	0,02	0,09	0,75	11,50	0,03	64,95	53,24	11,40	97,80	0,87	0,97
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	1,55

Итого за Завтрак		550	28,87	14,64	51,17	454,40	0,35	0,49	48,94	739,95	0,08	194,89	431,37	105,69	1428,85	7,50	3
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
52/М	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,90	3,10	2,35	40,96	0,02	0,04	21,95	1,94		25,29	17,27	8,45	151,08	0,33	
235-22	Суп картофельный с куриными фрикадельками, 200/25	225	7,91	3,23	14,79	121,78	0,14	0,14	18,95	189,13	0,07	23,29	117,63	31,32	575,42	1,22	
250/М/СД	Бефстроганов из говядины	100	15,92	9,64	3,65	165,10	0,11	0,18	2,89	13,55	0,01	25,07	170,30	26,26	314,34	2,48	1
349-22	Каша гречневая вязкая	150	5,32	3,56	24,02	149,19	0,18	0,09		14,34	0,04	10,78	126,40	84,11	160,54	2,83	
ТК №О/8/СД	Напиток "Ассорти" (вишня) без сахара	180	0,22	0,05	2,86	14,04	0,01	0,01	4,05	4,59		9,99	8,10	7,02	69,12	0,14	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	
Итого за Обед		775	33,21	20,18	74,55	617,07	0,51	0,48	47,84	223,55	0,12	105,22	494,90	169,16	1356,30	8,74	3
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1795	70,38	44,54	166,48	1368,49	1,05	1,39	124,02	1061,99	0,26	602,25	1169,72	347,04	4521,26	22,49	6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	1
Пятница 3																	
Завтрак																	

015-17	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		54,60	0,01	0,05	0,11	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	13,20	0,15	
215/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,80	2,61	1,52	55,66	0,01	0,37	0,26	4,40	0,01	31,07	33,46	7,93	114,36	0,12	1
173/М/СД	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,05	6,40	33,61	228,77	0,25	0,26	1,39	37,98	0,09	139,99	237,56	109,08	335,76	3,27	
ТК №382/СД	Какао с молоком и ванилью без сахара	200	3,87	3,10	5,26	65,75	0,04	0,16	1,30	22,12	0,05	125,12	116,20	31,00	206,36	0,98	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	
Итого за Завтрак		525	25,16	16,94	58,31	488,78	0,35	0,85	3,06	107,70	0,29	435,38	499,02	161,26	726,88	5,68	2
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
237-24	Кукуруза консервированная порционно	60	1,38	0,72	7,38	40,20	0,02	0,05	1,08	1,20		1,80	27,60	7,80	79,20	0,16	
215-22	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	
ТК №406/СД	Люля-кебаб "Нежность" с соусом томатным, 80/20	100	25,93	12,48	3,27	230,54	0,08	0,19	4,67	279,54	0,31	73,82	230,98	80,29	329,63	1,69	2
147/И	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,30	2,86	35,05	183,53	0,26	0,15	43,00	6,45		23,34	125,12	49,56	1221,25	1,95	
349/М/СД	Компот из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	10,40	0,01	0,01	3,00	3,40		7,40	6,00	5,20	51,20	0,10	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	
Итого за Обед		750	35,28	21,02	76,07	637,21	0,46	0,47	68,20	528,19	0,39	149,94	471,14	171,30	2035,31	6,04	3
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1745	68,74	47,68	175,14	1423,01	1,00	1,74	98,50	734,38	0,74	887,46	1213,61	404,75	4498,30	17,97	5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00
Понедельник 4																
Завтрак																
015-17	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		54,60	0,01	0,05	0,11	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	13,20	0,15
215/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,80	2,61	1,52	55,66	0,01	0,37	0,26	4,40	0,01	31,07	33,46	7,93	114,36	0,12
360-22/СД	Каша овсяная на молоке	200	3,66	6,04	12,69	120,15	0,10	0,11	0,74	35,04	0,09	79,76	105,66	12,76	137,57	0,66
379-2017/СД	Напиток кофейный на молоке без сахара	200	3,15	2,50	8,64	71,64	0,04	0,15	1,60	22,00	0,05	122,46	93,66	15,32	163,40	0,15
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74
Итого за Завтрак		545	20,03	16,18	49,73	428,05	0,21	0,70	2,71	104,64	0,29	376,09	362,98	53,26	514,33	2,82
Промежуточное питание 1																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75
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
ТК №296	Суп картофельный с чечевицей	200	5,18	4,40	17,85	137,26	0,21	0,08	12,92	169,32		18,57	84,24	23,95	425,70	1,64
232/М/СД	Рыба, запеченная в сметанном соусе с маслом сливочным, 110/5	115	19,75	13,51	4,67	219,92	0,15	0,17	0,65	74,35	0,37	101,70	318,90	70,29	506,48	1,19
125/И/СД	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,10	0,10	26,74	77,70		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46
ТК №Д/22/СД	Компот фруктовый без сахара	180	0,16	0,16	1,30	8,46										
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16
Итого за Обед		775	33,27	23,23	80,81	675,20	0,52	0,39	55,05	344,15	0,37	178,05	597,37	143,18	1381,90	5,86

Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1790	61,60	49,13	171,30	1400,27	0,92	1,51	85,00	547,28	0,72	856,28	1203,80	268,63	3632,34	14,93	6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	1
Вторник 4																	
Завтрак																	
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,04	0,04	3,00	1200,00		19,88	33,81	23,02	120,09	0,45	
320/К/СД	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/20	110	25,01	7,16	1,92	179,07	0,12	0,26	3,00	218,55	0,00	17,77	244,71	35,40	360,75	1,23	2
174/К/СД	Овощи запеченные	150	3,98	5,59	20,63	150,48	0,15	0,13	22,73	1167,00	0,04	78,17	126,10	48,04	648,45	1,52	
886-24/СД	Чай ягодный без сахара	200	0,20	0,03	1,10	6,31		0,01	6,25	0,65		5,87	7,72	4,73	39,56	0,69	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	
Итого за Завтрак		570	32,42	16,34	50,19	488,83	0,36	0,46	34,98	2586,20	0,04	130,69	458,34	121,19	1240,35	5,34	3
Промежуточное питание 1																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
54-2з-22/СД	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	
101/М/СД	Суп картофельный с крупой перловой	200	4,57	5,05	13,73	118,84	0,08	0,07	10,27	172,20		15,58	78,14	20,25	322,81	0,91	
266/М/СД	Бифштекс рубленый	140	23,84	10,71	2,99	207,38	0,16	0,29	4,30	209,80	0,00	24,06	261,80	43,07	514,59	2,85	3

	(говядина) с соусом томатным, 120/20															
349-22	Каша гречневая вязкая	150	5,32	3,56	24,02	149,19	0,18	0,09		14,34	0,04	10,78	126,40	84,11	160,54	2,83
965-24/СД	Напиток из цитрусовых без сахара	180	0,11	0,02	0,62	4,53			5,80	0,54		4,50	2,69	1,49	21,26	0,06
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,80	35,84	168,00	0,07	0,02				14,40	73,60	16,00	114,40	2,32
Итого за Обед		810	38,18	20,20	78,34	654,54	0,51	0,49	24,57	402,88	0,04	83,12	567,83	173,32	1218,20	9,33
Промежуточное питание 2																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50
Итого за день		1850	78,90	46,26	169,29	1440,39	1,06	1,37	86,79	3087,57	0,14	515,95	1269,62	366,70	4194,66	20,92

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00
Среда 4																
Завтрак																
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
268/М/СД	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5	95	16,69	7,09	11,66	177,15	0,10	0,11	1,78	26,01	0,07	16,62	163,86	52,11	268,35	2,13
634-22	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	4,97	24,95	157,30	0,18	0,12	31,90	42,81	0,08	27,35	92,86	36,48	870,37	1,46
54-2гн-2022/СД	Чай без сахара	200	0,20	0,02	0,07	1,52		0,01	0,10	0,50		4,95	8,24	4,40	24,80	0,82
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	42,90	0,87
Итого за Завтрак		535	22,14	15,49	52,68	441,15	0,34	0,27	46,68	133,16	0,15	64,93	310,55	109,92	1361,40	5,79
Промежуточное питание 1																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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

	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55	
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75	
Обед																	
43-22	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	
135-04	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,81	4,63	9,35	86,80	0,07	0,07	18,04	200,88	0,06	29,51	49,15	18,80	327,29	0,66	
299/М/СД	Суфле из кур с соусом томатным, 90/20	110	20,06	6,73	4,97	165,12	0,11	0,31	3,25	229,00	0,04	41,60	205,06	33,84	327,43	1,07	2
349-22	Каша ячневая вязкая	150	5,96	5,84	38,68	230,94	0,16	0,06		31,50	0,09	51,93	205,09	29,72	123,12	1,10	2
349/М/СД	Компот из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	10,40	0,01	0,01	3,00	3,40		7,40	6,00	5,20	51,20	0,10	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	
Итого за Обед		790	31,38	21,91	83,01	661,84	0,42	0,49	31,53	471,06	0,19	163,36	540,17	106,69	1005,63	4,93	4
Промежуточное питание 2																	
338/М	Яблоко зеленых сортов	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	
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	
Итого за день		1795	61,82	47,12	176,45	1400,01	0,95	1,18	105,45	702,71	0,40	530,43	1094,17	288,80	4103,14	16,97	7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	1
Четверг 4																	
Завтрак																	
54-2з-22/СД	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	
232/К/ССЖ	Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	18,40	6,85	2,02	143,46	0,13	0,14	0,57	33,80	0,30	49,18	283,47	65,55	484,53	1,03	1
142/М/СД	Картофель и овощи, тушеные в	150	3,07	6,04	22,77	158,35	0,17	0,11	27,29	154,63	0,01	27,06	90,30	34,74	781,96	1,31	

	соусе															
54-3гн-2022/СД	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,03	0,28	3,90		0,01	2,90	0,64		7,75	9,78	5,24	36,21	0,86
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74
Итого за Завтрак		565	25,09	13,58	53,09	438,31	0,37	0,30	34,96	195,07	0,31	108,59	463,95	125,93	1473,10	5,30
Промежуточное питание 1																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75
Обед																
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,04	0,04	3,00	1200,00		19,88	33,81	23,02	120,09	0,45
383-06	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	2,95	2,54	12,00	86,50	0,05	0,05	15,44	209,86	0,04	42,74	61,43	24,23	302,96	1,16
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина)	100	19,58	8,24	0,90	158,91	0,13	0,24	1,10			13,39	207,54	30,47	381,14	2,21
658-22	Каша гречневая с овощами	150	8,09	5,66	37,04	231,53	0,28	0,14	2,70	383,70	0,07	26,58	201,24	129,56	297,07	4,32
817-22/СД	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	0,01	4,00	2,00		6,40	4,40	3,60	111,20	0,88
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16
Итого за Обед		750	33,52	20,06	75,92	627,71	0,55	0,49	26,24	1795,56	0,11	116,19	545,22	218,88	1269,66	10,18
Промежуточное питание 2																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50
Итого за день		1785	66,91	43,36	169,77	1363,04	1,11	1,21	88,44	2089,12	0,48	526,92	1252,62	417,00	4478,87	21,73

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00
Пятница 4																

Завтрак																
122-04	Салат из свеклы с сыром	60	1,96	4,53	4,66	67,43	0,01	0,04	5,34	15,46	0,05	63,61	47,85	13,41	157,04	0,79
320/К/СД	Куриное филе запеченное	90	24,63	6,12		160,24	0,11	0,25		8,75		9,85	231,50	28,82	302,53	1,02
174/К/СД	Овощи запеченные	150	3,98	5,59	20,63	150,48	0,15	0,13	22,73	1167,00	0,04	78,17	126,10	48,04	648,45	1,52
54-2гн-2022/СД	Чай без сахара	200	0,20	0,02	0,07	1,52		0,01	0,10	0,50		4,95	8,24	4,40	24,80	0,82
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74
Итого за Завтрак		560	33,71	16,86	52,24	505,67	0,32	0,45	28,17	1191,71	0,09	167,38	468,89	106,67	1218,62	5,89
Промежуточное питание 1																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,50	3,72	8,26	73,52	0,03	0,03	0,84	41,99		22,14	35,95	21,69	209,11	0,55
Итого за Промежуточное питание 1		120	1,90	4,12	18,06	120,52	0,06	0,05	10,84	46,99	0,00	38,14	46,95	30,69	487,11	2,75
Обед																
46-24	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
ТК №С/14	Суп гороховый	200	4,92	4,48	17,14	128,91	0,21	0,07	12,49	169,32		27,21	75,44	30,51	434,34	1,71
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	120	17,81	8,57	2,24	157,05	0,11	0,20	1,20	103,00		12,89	178,43	27,89	324,74	2,70
125/И/СД	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,56	31,07	166,78	0,08	0,08	22,08	63,31		26,24	115,09	26,09	209,65	1,22
54-2хн-2022/СД	Компот из кураги без сахара	180	0,73	0,04	7,14	32,48	0,01	0,03	0,56	81,62		22,40	20,44	14,70	240,38	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45
Итого за Обед		760	31,00	22,22	81,04	651,10	0,48	0,42	44,11	423,85	0,00	121,62	455,74	116,59	1376,17	7,80
Промежуточное питание 2																
338/М	Яблоко зеленых сортов	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
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50
Итого за день		1790	73,01	48,80	174,04	1453,79	0,99	1,29	99,52	1714,05	0,15	591,14	1168,08	295,45	4330,90	19,94