

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

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (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 1																			
Завтрак																			
47/М/СС Ж	Салат из квашеной капусты	60	0,97	3,06	4,96	52,67	0,0 1	0,0 1	15,30	0,49		25,47	18,73	8,68	157,59	0,35	0,32	0,18	0,0 1
665-24	Вок курица с рисом и овощами	150	17,0 4	14,3 5	21,70	289,73	0,1 2	0,2 8	40,80	376,70		29,40	191,23	40,03	311,25	1,25	20,87	1,83	0,0 3
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	0,0 3	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0 2
Итого за Завтрак		560	22,3 7	18,0 7	65,54	527,35	0,2 2	0,3 5	116,2 0	385,69	0,00	103,6 3	279,10	74,31	747,35	3,65	24,49	6,09	0,0 7
Обед																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,0 4	0,0 4	3,00	1200,0 0		17,30	33,29	22,87	120,03	0,43	0,06	3,00	0,0 3
101/М/СС Ж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	5,30	7,96	14,30	150,16	0,0 8	0,0 7	10,36	175,72		14,35	79,94	21,97	326,76	0,93	5,71	4,15	0,0 5
232/К/СС Ж	Рыба запеченная с соусом томатным, 100/20	120	23,6 0	11,4 5	5,30	219,55	0,2 8	0,2 1	3,99	242,80	11,99	40,17	241,75	41,80	436,55	1,12	50,49	56,00	0,4 8
310/М/БМ	Картофель	150	3,08	3,61	24,87	144,61	0,1	0,1	31,90	15,81		22,23	90,37	36,23	868,48	1,42	0,45	7,63	0,0

Д	отварной с зеленью						8	1											5
885-24	Чай фруктовый	200	0,18	0,05	8,01	33,69		0,0 1	1,07	0,85		5,28	6,87	3,98	45,37	0,82	0,03	0,20	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,0 3	0,0 1				6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (нектарин)	100	1,10	0,30	8,90	44,00	0,0 3	0,0 3	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			
Итого за Обед		900	38,7 6	27,0 8	100,0 2	803,58	0,6 8	0,4 9	55,72	1652,1 8	11,99	120,2 3	536,02	148,9 5	2081,8 9	6,37	60,79	73,58	0,6 3
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	0,0 5	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Полдник		350	5,93	5,43	56,08	299,67	0,1 4	0,0 9	12,90	20,73	0,00	67,46	91,19	69,14	444,45	2,40	3,98	0,79	0,0 1
Итого за день		1810	67,0 6	50,5 8	221,6 4	1630,60	1,0 4	0,9 3	184,8 2	2058,6 0	11,99	291,3 2	906,31	292,4 0	3273,6 9	12,4 2	89,26	80,46	0,7 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (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/СС Ж	Салат зеленый	60	0,54	3,08	1,15	34,71	0,0 2	0,0 3	9,13	7,40		27,51	21,68	8,04	107,45	0,28	0,25	1,02	
268/М/БМ Д	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,0 4	12,4 4	15,51	235,50	0,1 2	0,1 3	3,00	209,80	0,00	32,60	151,12	25,84	276,20	2,42	3,12	5,94	0,0 5
303/М/БМ	Каша гречневая	150	5,29	3,38	23,98	147,34	0,1	0,0		0,84		10,24	125,58	84,11	159,65	2,83	2,39	1,39	0,0

Д	вязкая						8	8											1
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
338/М	Фрукты свежие (слива)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,0 3	0,0 3	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Завтрак		660	24,1 6	19,4 5	77,36	581,95	0,4 0	0,2 9	21,63	235,06	0,00	83,87	344,11	133,4 8	745,18	6,02	9,13	13,31	0,0 6
Обед																			
50/К/ССЖ	Салат из зеленого горошка	60	1,87	3,13	4,28	52,64	0,0 7	0,0 3	6,40	28,50		14,23	39,60	12,99	68,70	0,46	0,78	0,61	0,0 1
99/М/СС Ж	Суп из овощей на курином бульоне	200	3,12	6,05	8,48	101,12	0,0 7	0,0 6	16,58	168,88		19,02	54,01	17,79	324,63	0,74	2,37	3,72	0,0 3
326/К/БМ Д	Наггетсы куриные	100	29,4 1	9,02	10,01	241,81	0,2 1	0,1 7	5,27	44,64	0,12	40,98	230,33	107,0 3	421,12	2,51	30,98	8,51	0,1 6
309/И/БМ Д	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,73	8,52	28,31	209,33	0,0 9	0,0 4	3,85	476,50		16,75	52,66	18,46	134,22	0,90	0,35	2,11	0,0 2
457/К/СС Ж	Компот из клубники	200	0,16	0,04	9,79	41,93	0,0 1	0,0 1	16,48	0,80		6,61	5,20	4,40	59,41	0,32	0,28		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	0,0 2	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,0 1
Итого за Обед		870	43,8 5	27,7 0	100,2 3	834,23	0,5 4	0,3 5	58,58	724,32	0,12	126,1 9	440,00	180,2 7	1354,2 8	8,19	38,56	19,11	0,2 4
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,0 4	0,0 8	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,0 2
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
Итого за Полдник		350	5,62	5,05	44,53	248,69	0,1 5	0,1 2	10,17	88,70	0,04	149,4 2	136,76	56,48	471,01	2,58	3,28	3,27	0,0 3
Итого за день		1880	73,6 3	52,2 0	222,1 2	1664,87	1,0 9	0,7 6	90,38	1048,0 8	0,16	359,4 8	920,87	370,2 3	2570,4 7	16,7 9	50,97	35,69	0,3 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 1																			
Завтрак																			
70/М	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	0,78	0,42	
210/И/БМ Д	Фритатта с курицей и картофелем	150	17,82	14,98	15,35	269,99	0,19	0,41	18,30	161,34	1,32	52,91	253,14	38,59	680,34	2,76	28,37	16,69	0,07
377/М/СС Ж	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 пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,02				14,00	45,50	9,80	65,10	0,77	4,20	2,24	0,01
338/М	Фрукты свежие (мандарины)	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 Завтрак		580	26,06	15,89	68,46	528,32	0,40	0,50	65,20	201,98	1,32	121,87	362,62	77,23	996,26	4,93	33,48	19,66	0,23
Обед																			
21/М/СС Ж	Салат из соленых огурцов	60	0,51	2,06	1,51	27,76	0,01	0,01	3,30	2,50		12,98	16,68	8,12	84,50	0,36	0,19	1,74	
87/М/СС Ж	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	0,34	3,02	0,02
600-22	Чахохбили из кур	120	24,47	14,01	4,76	249,41	0,12	0,25	2,30	14,40		20,52	236,69	31,74	339,07	1,22	28,17	0,78	
303/М/БМ Д	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,45	26,03	151,99	0,11	0,04				16,86	105,28	22,90	87,44	1,80	26,87		
	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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	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 Обед		900	37,21	26,66	102,60	816,88	0,41	0,45	44,40	499,20	0,00	138,71	491,43	109,14	1421,25	8,86	59,72	11,14	0,05

Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,0 1		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,0 1
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Полдник		350	5,54	5,80	58,53	310,39	0,1 2	0,0 7	5,00	2,21	0,00	76,22	95,61	50,90	275,99	4,16	3,05	1,73	0,0 3
Итого за день		1830	68,8 1	48,3 5	229,5 9	1655,59	0,9 3	1,0 2	114,6 0	703,39	1,32	336,8 0	949,66	237,2 7	2693,5 0	17,9 5	96,25	32,53	0,3 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мк г)	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/СС Ж	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,0 1	0,0 2	5,70	1,14		21,75	24,71	12,58	164,18	0,80	0,40	3,99	0,0 1
320/К/СС Ж	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 100/20	120	27,7 6	9,74	1,92	213,99	0,1 4	0,2 9	3,00	219,53	0,00	18,75	270,65	38,62	394,63	1,34	32,00	1,00	0,0 1
309/М/БМ Д	Макаронные изделия отварные	150	5,94	2,70	38,07	200,50	0,0 9	0,0 2				12,10	47,40	8,75	66,47	0,88		0,81	0,0 1
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 1				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
338/М	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,0 5	0,0 2	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,0 1
Итого за Завтрак		650	36,8 8	16,2 7	77,31	613,85	0,3 1	0,3 7	14,80	226,17	0,00	91,76	386,00	84,15	893,89	4,68	33,70	14,44	0,0 4
Обед																			

ТК №84 Н	Салат из отварных овощей с зеленым горошком	60	0,98	3,07	4,51	49,82	0,0 3	0,0 3	4,65	505,00		18,46	30,28	16,93	130,93	0,59	0,32	3,06	0,0 2
ТК №О/15	Рассольник "Южный"	200	1,83	4,31	13,54	100,76	0,0 9	0,0 5	13,40	162,44		13,44	53,76	20,68	387,60	0,77	1,73	3,88	0,0 3
256/М/СС Ж	Мясо тушеное	100	13,6 1	12,2 7	3,40	178,29	0,0 6	0,1 1	1,80	69,00		10,36	140,20	19,07	269,88	2,05	0,38	5,60	0,0 5
310/М/БМ Д	Картофель отварной с зеленью	150	3,08	3,61	24,87	144,61	0,1 8	0,1 1	31,90	15,81		22,23	90,37	36,23	868,48	1,42	0,45	7,63	0,0 5
ТК №О/8	Напиток "Ассорти" (вишня)	180	0,22	0,05	16,83	69,90	0,0 1	0,0 1	4,05	4,59		10,41	8,10	7,02	69,54	0,18	0,03	0,54	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	0,0 5	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Обед		850	25,3 8	24,3 5	113,7 1	779,78	0,4 7	0,3 8	65,80	776,84	0,00	95,50	397,91	152,5 3	2142,6 3	6,67	7,41	22,92	0,1 6
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	0,0 3	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0 2
Итого за Полдник		350	5,73	5,14	48,03	265,14	0,1 7	0,0 7	60,07	13,22	0,04	159,7 8	127,75	53,37	296,98	1,58	5,14	3,27	0,0 3
Итого за день		1850	67,9 9	45,7 6	239,0 5	1658,77	0,9 5	0,8 2	140,6 7	1016,2 3	0,04	347,0 4	911,66	290,0 5	3333,5 0	12,9 3	46,25	40,63	0,2 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (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 1																			
Завтрак																			
20-17	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	
216/И/БМ Д	Фритатта с картофелем	150	13,66	13,42	11,60	221,86	0,15	0,47	13,40	254,21	2,13	61,52	225,44	27,14	516,40	3,04	29,96	22,75	0,08
382/М/БМ Д	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
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	3,60	1,92	0,01
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 Завтрак		570	21,43	20,14	75,06	569,81	0,26	0,56	23,00	363,13	2,13	109,84	338,84	70,54	1023,16	5,34	33,62	24,70	0,10
Обед																			
24/М/СС Ж	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
103/М/СС Ж	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,76	6,99	14,64	144,73	0,09	0,07	9,61	178,54		14,48	73,67	18,64	305,71	0,97	4,54	3,98	0,05
280/М/БМ Д	Фрикадельки из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,52	4,87	13,66	160,63	0,12	0,16	3,80	209,80	0,00	20,54	158,55	27,91	316,14	2,44	18,94	6,75	0,06
630-22	Ризотто	150	3,21	7,57	21,93	168,69	0,08	0,06	6,01	611,96		23,80	81,10	31,44	163,71	0,79	3,43	2,47	0,04
54-5хн-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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
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 Обед		870	30,03	23,45	100,86	737,93	0,42	0,37	46,14	1054,32	0,00	95,50	401,26	108,51	1209,87	6,31	30,90	21,18	0,17
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,10	0,03		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	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	
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		350	5,25	5,05	45,32	250,53	0,14	0,12	11,07	83,94	0,00	76,78	94,28	41,88	468,40	2,34	3,08	2,93	0,03
Итого за день		1790	56,71	48,64	221,24	1558,27	0,82	1,05	80,21	1501,39	2,13	282,12	834,38	220,93	2701,43	13,99	67,60	48,81	0,30

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк г)	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 2																			
Завтрак																			
268/М/БМ Д	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 100/20	120	16,41	12,71	15,73	246,11	0,15	0,16	4,10	211,76	0,00	32,93	176,00	29,41	317,20	2,21	9,23	5,07	0,04
147/М/СС Ж	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	0,58	10,75	0,06
377/М/СС Ж	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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01
338/М	Фрукты свежие (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 Завтрак		610	24,81	16,12	85,23	593,47	0,51	0,36	88,00	228,85	0,00	107,23	353,90	100,81	1767,07	5,58	12,34	17,41	0,26
Обед																			
47/М/СС Ж	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
8/2/М/СС Ж	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,13	6,92	9,76	118,00	0,05	0,07	15,97	178,40		29,72	63,46	21,21	307,73	1,11	3,72	5,24	0,04

320/К/СС Ж	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 100/20	120	27,7 6	9,74	1,92	213,99	0,1 4	0,2 9	3,00	219,53	0,00	18,75	270,65	38,62	394,63	1,34	32,00	1,00	0,0 1
303/М/БМ Д	Каша гречневая вязкая	150	5,29	3,38	23,98	147,34	0,1 8	0,0 8		0,84		10,24	125,58	84,11	159,65	2,83	2,39	1,39	0,0 1
ТК №3/12	Напиток "Ассорти" (плодово- ягодный)	200	0,27	0,27	17,13	73,95						0,45			0,45	0,05			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,0 3	0,0 1				6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Обед		900	43,5 4	24,3 2	102,5 5	816,55	0,4 7	0,5 0	39,27	401,26	0,00	118,5 3	552,22	177,7 2	1258,7 5	9,35	42,58	11,41	0,1 0
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	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	0,0 5	0,0 2	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,0 1
Итого за Полдник		350	5,32	5,55	50,43	275,69	0,1 6	0,0 6	6,17	10,70	0,04	159,4 2	124,76	57,48	333,01	2,58	3,28	9,27	0,0 2
Итого за день		1860	73,6 7	45,9 9	238,2 1	1685,71	1,1 4	0,9 2	133,4 4	640,81	0,04	385,1 8	1030,8 8	336,0 1	3358,8 3	17,5 1	58,20	38,09	0,3 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (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 2																			
Завтрак																			
17/М/СС	Салат зеленый	60	0,54	3,08	1,15	34,71	0,0	0,0	9,13	7,40		27,51	21,68	8,04	107,45	0,28	0,25	1,02	

Ж							2	3											
268/М/БМ Д	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,0 4	12,4 4	15,51	235,50	0,1 2	0,1 3	3,00	209,80	0,00	32,60	151,12	25,84	276,20	2,42	3,12	5,94	0,0 5
415/И/БМ Д	Рис припущенный с овощами	150	3,41	3,47	32,70	176,14	0,0 6	0,0 4	4,00	400,00		17,82	86,96	31,30	131,50	0,77	6,06	2,45	0,0 4
885-24	Чай фруктовый	200	0,18	0,05	8,01	33,69		0,0 1	1,07	0,85		5,28	6,87	3,98	45,37	0,82	0,03	0,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 1				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	0,0 5	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Завтрак		650	22,1 9	19,7 0	88,21	623,04	0,2 6	0,2 7	27,20	638,05	0,00	95,21	307,63	113,9 6	927,12	5,11	11,66	10,30	0,0 9
Обед																			
23/М/СС Ж	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,0 3	0,0 2	12,90	63,84		10,61	17,99	10,93	154,98	0,51	0,24	1,23	0,0 1
99/М/СС Ж	Суп из овощей на курином бульоне	200	3,12	6,05	8,48	101,12	0,0 7	0,0 6	16,58	168,88		19,02	54,01	17,79	324,63	0,74	2,37	3,72	0,0 3
234/И/БМ Д	Котлета мясо-рыбная с соусом томатным, 100/20	120	17,1 3	11,3 7	15,26	235,67	0,2 0	0,1 7	4,22	223,12	3,92	37,54	179,33	32,24	310,32	1,31	27,24	19,78	0,1 7
310/М/БМ Д	Картофель отварной с зеленью	150	3,08	3,61	24,87	144,61	0,1 8	0,1 1	31,90	15,81		22,23	90,37	36,23	868,48	1,42	0,45	7,63	0,0 5
350/М/СС Ж	Кисель из ягод	180	0,09	0,02	14,65	60,12		0,0 1	9,06	0,44		5,42	5,94	2,42	32,86	0,20	0,15		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	0,0 3	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0 2
Итого за Обед		870	29,1 3	24,9 0	103,4 8	767,10	0,5 8	0,4 2	134,6 6	480,09	3,92	141,4 2	417,84	123,2 1	1956,4 7	5,54	34,45	36,52	0,2 9
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,0 1		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,0 1
338/М	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,0	0,0	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,0

	(абрикос)						3	6											1
Итого за Полдник		350	6,04	5,60	57,23	307,39	0,13	0,10	10,00	267,21	0,00	85,22	105,61	46,90	425,99	2,56	3,05	1,73	0,03
Итого за день		1870	57,36	50,20	248,92	1697,53	0,97	0,79	171,86	1385,35	3,92	321,85	831,08	284,07	3309,58	13,21	49,16	48,55	0,41

№ 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	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 2																			
Завтрак																			
20/М/СС Ж	Салат из свежих огурцов	60	0,46	5,06	1,65	53,92	0,02	0,02	4,26	4,80		17,51	26,23	8,20	83,52	0,39	0,19	1,71	
ТК №25	Стрипсы рыбные с соусом томатным, 100/20	120	21,86	9,48	14,32	233,83	0,27	0,21	4,38	237,04	0,36	83,30	329,03	77,57	587,97	1,97	189,84	176,29	0,83
305/М/БМ Д	Рис припущенный	150	3,71	4,53	39,22	212,45	0,04	0,02				6,08	79,96	26,61	53,05	0,54	8,00	0,74	0,03
377/М/СС Ж	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 пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
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 Завтрак		650	28,51	19,56	82,30	625,03	0,38	0,30	21,04	259,48	0,36	124,85	474,00	127,42	936,56	4,02	199,37	183,39	0,86
Обед																			
45/М/СС Ж	Салат из белокочанной 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
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	13,62	18,24	0,16
290/К/СС Ж	Гуляш из курицы	100	13,02	10,65	3,49	165,33	0,07	0,13	2,35	13,41		9,75	127,36	17,94	199,90	0,70	14,82	0,62	

303/М/БМ Д	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,45	26,03	151,99	0,1 1	0,0 4				16,86	105,28	22,90	87,44	1,80	26,87		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,0 2	0,0 2	4,00			14,00	14,00	8,00	240,00	2,80		2,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	0,0 2	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,0 1
Итого за Обед		895	31,1 4	27,4 8	103,4 0	798,73	0,4 3	0,3 6	51,27	537,49	3,27	123,6 5	427,61	106,7 7	1408,8 6	9,76	59,27	26,82	0,1 9
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
965-24	Напиток из цитрусовых	200	0,13	0,02	22,68	93,08	0,0 1		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	0,0 4	0,0 8	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,0 2
Итого за Полдник		350	5,55	5,05	60,15	312,32	0,1 6	0,1 1	16,87	88,84	0,04	150,1 6	131,66	53,82	471,52	1,87	3,34	3,40	0,0 3
Итого за день		1895	65,2 0	52,0 9	245,8 5	1736,08	0,9 7	0,7 7	89,18	885,81	3,67	398,6 6	1033,2 7	288,0 1	2816,9 4	15,6 5	261,9 8	213,6 1	1,0 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк г)	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																			
71/М	Овощи в нарезке (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,0 4	0,0 2	15,00	79,80		8,40	15,60	12,00	174,00	0,54	0,24	1,20	0,0 1
214/М/БМ Д	Омлет с картофелем	150	14,0 1	16,3 1	16,48	268,79	0,1 8	0,4 9	19,40	249,91	2,09	63,79	239,14	33,82	684,01	3,26	29,43	23,85	0,0 9
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			

	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,0 8	0,0 2				14,00	45,50	9,80	65,10	0,77	4,20	2,24	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	0,0 3	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,1 5
Итого за Завтрак		580	20,9 9	17,2 1	67,76	515,14	0,3 6	0,5 7	72,50	340,21	2,09	126,3 5	325,48	71,02	1103,1 2	5,51	33,97	27,59	0,2 6
Обед																			
50/К/ССЖ	Салат из зеленого горошка	60	1,87	3,13	4,28	52,64	0,0 7	0,0 3	6,40	28,50		14,23	39,60	12,99	68,70	0,46	0,78	0,61	0,0 1
103/М/СС Ж	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,76	6,99	14,64	144,73	0,0 9	0,0 7	9,61	178,54		14,48	73,67	18,64	305,71	0,97	4,54	3,98	0,0 5
294/М/БМ Д	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным, 100/20	120	19,6 8	9,38	15,34	226,75	0,1 6	0,1 1	5,40	226,50	0,09	36,26	168,81	74,06	314,42	1,91	20,26	6,75	0,1 1
303/М/БМ Д	Каша гречневая вязкая	150	5,29	3,38	23,98	147,34	0,1 8	0,0 8		0,84		10,24	125,58	84,11	159,65	2,83	2,39	1,39	0,0 1
342/М/СС Ж	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,48	104,70	0,0 1	0,0 1	3,60	1,80		6,42	3,96	3,24	100,74	0,86	0,11	0,72	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	0,0 1
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Обед		860	36,4 0	23,7 6	117,7 4	835,66	0,5 8	0,3 5	30,01	438,18	0,09	110,2 3	465,52	213,2 4	1160,7 2	10,2 4	30,98	16,53	0,2 1
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		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	0,0 3	0,0 3	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			
Итого за Полдник		350	5,58	5,21	48,67	263,74	0,1 5	0,0 7	5,40	17,11	0,00	59,02	89,64	35,19	278,01	1,34	4,41	0,73	0,0 1
Итого за день		1790	62,9 7	46,1 8	234,1 7	1614,54	1,0 9	0,9 9	107,9 1	795,50	2,18	295,6 0	880,64	319,4 5	2541,8 5	17,0 9	69,36	44,85	0,4 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	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/СС Ж	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,04	3,07	5,07	51,99	0,0 2	0,0 2	6,00	5,52		21,33	27,71	13,15	155,81	0,78	0,47	3,63	0,0 1
268/М/БМ Д	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,0 4	12,4 4	15,51	235,50	0,1 2	0,1 3	3,00	209,80	0,00	32,60	151,12	25,84	276,20	2,42	3,12	5,94	0,0 5
310/М/БМ Д	Картофель отварной с зеленью	150	3,08	3,61	24,87	144,61	0,1 8	0,1 1	31,90	15,81		22,23	90,37	36,23	868,48	1,42	0,45	7,63	0,0 5
886-24	Чай ягодный	200	0,20	0,03	8,08	34,24		0,0 1	6,25	0,65		6,08	7,72	4,73	39,77	0,71	0,11		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 1				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
338/М	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,0 5	0,0 2	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,0 1
Итого за Завтрак		650	21,4 8	19,9 1	78,77	585,34	0,3 9	0,3 0	53,15	236,78	0,00	116,2 4	311,92	99,75	1583,8 6	6,15	5,45	25,84	0,1 2
Обед																			
138-24	Салат "Коул Слоу"	60	0,99	3,10	3,15	45,02	0,0 2	0,0 4	23,20	141,51		26,22	19,54	10,74	164,27	0,36	0,16	1,82	0,0 1
119/М/СС Ж	Суп гороховый с сухариками, 200/20	220	6,44	4,64	26,98	175,91	0,2 4	0,0 8	12,49	169,32		31,21	88,44	33,31	452,94	1,93	1,67	3,82	0,0 3
291/М/БМ Д	Плов из птицы, 90/150	240	29,0 1	18,7 3	44,36	468,92	0,1 7	0,2 8	2,15	308,75		21,70	333,38	64,91	414,00	1,80	37,32	1,97	0,0 4
453/К/СС Ж	Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,11	84,35	0,0 1	0,0 3	0,56	81,62		22,79	20,44	14,70	240,77	0,49	0,31	0,48	0,0 1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 1				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0	0,0	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0

	(апельсин)						4	3											2
Итого за Обед		840	40,7 1	27,0 9	122,4 2	910,60	0,5 2	0,4 8	98,40	709,20	0,00	144,5 2	519,00	144,4 6	1518,5 8	5,72	42,26	11,61	0,1 1
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,0 1		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,0 1
338/М	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,0 3	0,0 6	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Полдник		350	6,39	5,63	57,39	309,79	0,1 4	0,1 0	10,07	272,32	0,04	157,9 8	146,72	61,08	448,96	2,78	3,28	2,27	0,0 3
Итого за день		1840	68,5 8	52,6 3	258,5 8	1805,73	1,0 5	0,8 8	161,6 2	1218,3 0	0,04	418,7 4	977,64	305,2 9	3551,4 0	14,6 5	50,99	39,72	0,2 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мк г)	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																			
71/М	Овощи в нарезке (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,0 4	0,0 2	15,00	79,80		8,40	15,60	12,00	174,00	0,54	0,24	1,20	0,0 1
320/К/СС Ж	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 100/20	120	27,7 6	9,74	1,92	213,99	0,1 4	0,2 9	3,00	219,53	0,00	18,75	270,65	38,62	394,63	1,34	32,00	1,00	0,0 1
309/И/БМ Д	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,73	8,52	28,31	209,33	0,0 9	0,0 4	3,85	476,50		16,75	52,66	18,46	134,22	0,90	0,35	2,11	0,0 2
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
338/М	Фрукты свежие	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,0	0,0	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	

	(слива)						3	3											
Итого за Завтрак		670	37,1 5	19,0 3	69,46	609,55	0,3 4	0,4 0	34,25	793,47	0,00	65,86	390,69	86,92	933,47	4,12	35,13	9,60	0,0 5
Обед																			
70/М	Ассорти (морковь на корейский лад/огурцы соленные), 30/30	60	0,60	2,49	3,21	37,68	0,0 2	0,0 2	2,76	2071,5 0		17,70	20,97	13,29	91,41	0,39	0,09	2,16	0,0 1
101/М/СС Ж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	5,30	7,96	14,30	150,16	0,0 8	0,0 7	10,36	175,72		14,35	79,94	21,97	326,76	0,93	5,71	4,15	0,0 5
290/К/СС Ж	Гуляш из курицы	100	13,0 2	10,6 5	3,49	165,33	0,0 7	0,1 3	2,35	13,41		9,75	127,36	17,94	199,90	0,70	14,82	0,62	
630-22	Ризотто	150	3,21	7,57	21,93	168,69	0,0 8	0,0 6	6,01	611,96		23,80	81,10	31,44	163,71	0,79	3,43	2,47	0,0 4
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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	0,0 2	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,0 1
Итого за Обед		850	26,8 0	29,6 3	102,8 7	793,59	0,3 4	0,3 2	37,28	2878,1 3	0,00	99,30	370,26	105,7 3	1149,8 4	6,19	27,90	13,67	0,1 2
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	0,0 5	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Полдник		350	5,87	5,42	55,87	297,29	0,1 4	0,0 9	10,10	20,59	0,00	64,66	89,65	68,30	433,04	2,36	3,95	0,78	0,0 1
Итого за день		1870	69,8 2	54,0 8	228,2 0	1700,43	0,8 2	0,8 1	81,63	3692,1 9	0,00	229,8 2	850,60	260,9 5	2516,3 5	12,6 7	66,98	24,05	0,1 8

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порци	Пищевые вещества (г)	Энерге- тически	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)												
-----------	-----------------------------	----------------	-------------------------	--------------------	---------------	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	блюда	и, г	Б	Ж	У	я ценност ь (ккал)	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 3																			
Завтрак																			
Д/73	Салат зеленый с морковью и кукурузой	60	0,80	2,75	2,41	37,91	0,0 2	0,0 3	12,84	490,50		38,95	19,95	9,05	130,20	0,22	0,32	0,29	
268/М/БМ Д	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 100/20	120	16,4 1	12,7 1	15,73	246,11	0,1 5	0,1 6	4,10	211,76	0,00	32,93	176,00	29,41	317,20	2,21	9,23	5,07	0,0 4
303/М/БМ Д	Каша гречневая вязкая	150	5,29	3,38	23,98	147,34	0,1 8	0,0 8		0,84		10,24	125,58	84,11	159,65	2,83	2,39	1,39	0,0 1
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Завтрак		660	25,4 9	19,3 9	79,14	596,76	0,4 2	0,3 2	21,94	705,12	0,00	108,6 4	367,26	143,0 6	806,93	8,03	15,30	8,71	0,0 6
Обед																			
24/М/СС Ж	Салат овощной (помидоры,огурц ы)	60	0,53	3,08	1,90	38,07	0,0 3	0,0 2	8,53	35,65		11,98	20,35	9,27	116,87	0,43	0,20	1,40	0,0 1
101/М/СС Ж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	5,30	7,96	14,30	150,16	0,0 8	0,0 7	10,36	175,72		14,35	79,94	21,97	326,76	0,93	5,71	4,15	0,0 5
294/М/БМ Д	Биточки из курицы с соусом томатным, 100/20	120	16,6 2	8,37	14,38	204,52	0,1 4	0,1 8	4,10	214,84	0,00	28,39	171,40	28,99	276,32	1,28	18,80	1,91	0,0 2
310/М/БМ Д	Картофель отварной с зеленью	150	3,08	3,61	24,87	144,61	0,1 8	0,1 1	31,90	15,81		22,23	90,37	36,23	868,48	1,42	0,45	7,63	0,0 5
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,0 2	0,0 2	4,00			14,00	14,00	8,00	240,00	2,80		2,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1

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 Обед		890	31,45	23,84	113,79	810,36	0,55	0,50	68,89	525,02	0,00	122,55	454,46	130,06	2257,23	8,48	28,66	21,49	0,17
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,11	0,03	0,07	5,20	0,04	124,26	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,01
338/М	Фрукты свежие (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/БМ Д	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		350	6,29	5,73	55,89	303,79	0,17	0,07	38,07	15,32	0,04	164,98	137,72	64,08	298,96	2,18	3,28	1,57	0,17
Итого за день		1900	63,23	48,96	248,82	1710,91	1,14	0,89	128,90	1245,46	0,04	396,17	959,44	337,20	3363,12	18,69	47,24	31,77	0,40

№ 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	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 3																			
Завтрак																			
45/М/СС Ж	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,92	4,10	5,62	63,19	0,02	0,04	21,45	121,41		25,01	18,10	9,84	153,11	0,34	0,15	1,71	0,01
268/М/БМ Д	Биточки из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,74	9,87	15,05	214,26	0,13	0,16	4,10	209,80	0,00	31,84	160,41	32,10	340,84	1,56	21,36	7,23	0,06
303/М/БМ Д	Каша ячневая вязкая	150	5,90	2,77	38,59	202,65	0,16	0,05				50,14	203,01	29,68	121,02	1,09	22,24		0,05
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 пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
338/М	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	0,0	0,0	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			

	(нектарин)						3	3											
Итого за Завтрак		650	25,36	17,25	86,01	604,79	0,36	0,30	32,02	349,06	0,00	122,27	427,39	87,40	879,94	4,31	44,98	9,78	0,12
Обед																			
52/М/СС Ж	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	0,40	3,99	0,01
95/М/БМД	Рассольник домашний	200	1,93	4,32	12,45	96,99	0,09	0,07	22,30	151,88		21,17	53,25	23,32	459,97	0,89	0,45	4,70	0,03
256/М/СС Ж	Мясо тушеное	100	13,61	12,27	3,40	178,29	0,06	0,11	1,80	69,00		10,36	140,20	19,07	269,88	2,05	0,38	5,60	0,05
310/М/БМД	Картофель отварной с зеленью	150	3,08	3,61	24,87	144,61	0,18	0,11	31,90	15,81		22,23	90,37	36,23	868,48	1,42	0,45	7,63	0,05
453/К/СС Ж	Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,11	84,35	0,01	0,03	0,56	81,62		22,79	20,44	14,70	240,77	0,49	0,31	0,48	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
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 Обед		850	24,97	24,43	110,81	767,55	0,46	0,38	68,26	324,45	0,00	140,90	398,17	133,50	2296,48	7,31	5,59	32,56	0,17
Полдник																			
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,10	0,03		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,01
376/М/СС Ж	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 (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		350	5,27	5,12	42,97	244,29	0,14	0,07	60,10	8,59	0,00	90,66	84,65	39,30	282,04	2,06	3,45	2,73	0,03
Итого за день		1850	55,60	46,80	239,79	1616,63	0,96	0,75	160,38	682,10	0,00	353,83	910,21	260,20	3458,46	13,68	54,02	45,07	0,32

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F

						ь (ккал)					г)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 3																			
Завтрак																			
52/М/СС Ж	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,0 1	0,0 2	5,70	1,14		21,75	24,71	12,58	164,18	0,80	0,40	3,99	0,0 1
274/К/СС Ж	Азу из говядины с картофелем, 60/140	200	21,1 1	12,0 1	16,82	260,25	0,1 9	0,2 5	14,50	26,50		35,51	229,22	45,12	684,57	3,69	25,83	11,13	0,0 8
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,0 7	0,0 2				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	3,60	1,92	0,0 1
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	0,0 2	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,0 1
Итого за Завтрак		640	28,1 1	16,1 6	77,18	570,61	0,3 2	0,3 3	30,30	33,14	0,00	94,02	330,57	83,50	1236,1 6	8,77	31,13	20,16	0,1 2
Обед																			
ТК №458	Салат из фасоли с соленым огурцом	60	1,92	3,26	3,88	56,97	0,0 2	0,0 1	2,04	2,00		19,80	33,86	11,60	111,80	0,54	0,44	1,20	
103/М/СС Ж	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,76	6,99	14,64	144,73	0,0 9	0,0 7	9,61	178,54		14,48	73,67	18,64	305,71	0,97	4,54	3,98	0,0 5
268/М/БМ Д	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 100/20	120	16,4 1	12,7 1	15,73	246,11	0,1 5	0,1 6	4,10	211,76	0,00	32,93	176,00	29,41	317,20	2,21	9,23	5,07	0,0 4
303/М/БМ Д	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,45	26,03	151,99	0,1 1	0,0 4				16,86	105,28	22,90	87,44	1,80	26,87		
ТК №О/8	Напиток "Ассорти" (вишня)	180	0,22	0,05	16,83	69,90	0,0 1	0,0 1	4,05	4,59		10,41	8,10	7,02	69,54	0,18	0,03	0,54	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,0	0,0	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,0

	(абрикос)						3	6											1
Итого за Обед		870	33,5 5	27,1 0	115,6 7	854,10	0,4 7	0,3 7	29,80	663,89	0,00	135,0 8	470,11	108,1 7	1264,8 9	7,46	44,71	13,95	0,1 1
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
885-24	Чай ягодный	200	0,20	0,03	8,08	34,24		0,0 1	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	0,0 3	0,0 3	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Полдник		350	5,42	5,26	46,05	254,48	0,1 4	0,0 7	15,82	22,85	0,04	136,3 4	118,24	47,81	279,77	1,87	3,40	5,27	0,0 1
Итого за день		1860	67,0 8	48,5 2	238,9 0	1679,19	0,9 3	0,7 7	75,92	719,88	0,04	365,4 4	918,92	239,4 8	2780,8 2	18,1 0	79,24	39,38	0,2 4

№ 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	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 3																			
Завтрак																			
70/М	Икра кабачковая консервированная порционно	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,0 1	0,0 3	4,20	91,80		24,60	22,20	9,00	189,00	0,42	0,06	0,03	
213/М/БМ Д	Омлет с морковью	150	8,66	9,98	5,94	149,17	0,0 9	0,3 2	4,00	1756,0 0	1,32	55,70	159,49	37,67	244,03	2,07	18,50	16,00	0,0 8
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,0 1		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,0 1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,0 7	0,0 2				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	3,60	1,92	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	0,0 3	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,1 5
Итого за Завтрак		570	16,1 3	16,6 0	68,00	491,12	0,2 3	0,4 1	46,20	1857,9 2	1,32	133,0 2	263,89	83,07	704,79	4,19	22,26	18,25	0,2 5
Обед																			
70/М	Кукуруза консервированная	60	1,38	0,72	7,38	40,20	0,0 2	0,0 5	1,08	1,20		1,80	27,60	7,80	79,20	0,16	0,36		

	я порционно																		
99/М/СС Ж	Суп из овощей на курином бульоне	200	3,12	6,05	8,48	101,12	0,0 7	0,0 6	16,58	168,88		19,02	54,01	17,79	324,63	0,74	2,37	3,72	0,0 3
297/М/БМ Д	Фрикадельки куриные с соусом томатным, 100/20	120	15,8 4	6,69	7,87	159,13	0,0 9	0,1 8	3,00	230,30	0,13	19,62	162,30	25,15	247,21	1,07	18,76	2,58	0,0 2
648-22	Картофель фри	150	4,36	10,8 6	35,53	257,76	0,2 6	0,1 5	43,60	6,54		25,48	127,39	50,36	1238,3 3	1,99	0,59	10,90	0,0 7
350/М/СС Ж	Кисель из ягод	180	0,09	0,02	14,65	60,12		0,0 1	9,06	0,44		5,42	5,94	2,42	32,86	0,20	0,15		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	0,0 5	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Обед		860	29,6 9	25,3 0	119,5 5	831,23	0,5 3	0,5 2	83,32	427,36	0,13	89,94	445,94	154,7 2	2329,1 3	5,71	26,13	19,09	0,1 3
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	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	0,0 4	0,0 8	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,0 2
Итого за Полдник		350	5,27	5,02	44,37	246,29	0,1 4	0,1 2	10,10	83,59	0,00	76,66	95,65	42,30	448,04	2,36	3,05	2,73	0,0 3
Итого за день		1780	51,0 9	46,9 2	231,9 2	1568,64	0,9 0	1,0 5	139,6 2	2368,8 7	1,45	299,6 2	805,48	280,0 9	3481,9 6	12,2 6	51,44	40,07	0,4 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк г)	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																			

71/М	Овощи в нарезке (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,0 4	0,0 2	15,00	79,80		8,40	15,60	12,00	174,00	0,54	0,24	1,20	0,0 1
210/И/БМ Д	Фритатта с курицей и картофелем	150	17,8 2	14,9 8	15,35	269,99	0,1 9	0,4 1	18,30	161,34	1,32	52,91	253,14	38,59	680,34	2,76	28,37	16,69	0,0 7
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,0 6	0,0 2				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	3,00	1,60	0,0 1
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	0,0 3	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0 2
Итого за Завтрак		580	24,4 7	15,9 1	71,25	534,79	0,3 7	0,5 0	93,30	249,16	1,32	110,4 3	352,87	78,88	1143,4 2	4,87	34,57	22,61	0,1 2
Обед																			
39-03	Салат "Школьный"	60	0,70	2,09	1,98	29,88	0,0 2	0,0 3	14,74	22,78		19,01	20,05	9,55	137,56	0,41	0,19	1,59	0,0 1
ТК №296	Суп картофельный с чечевицей	200	5,18	4,40	17,85	137,26	0,2 1	0,0 8	12,92	169,32		18,57	84,24	23,95	425,70	1,64	0,23	3,16	0,0 2
229/М/БМ Д	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	17,2 8	13,3 7	2,43	199,10	0,1 8	0,1 5	3,49	410,60	8,94	25,46	181,34	34,12	345,97	0,75	36,74	42,40	0,3 7
305/М/БМ Д	Рис припущенный	150	3,71	4,53	39,22	212,45	0,0 4	0,0 2				6,08	79,96	26,61	53,05	0,54	8,00	0,74	0,0 3
ТК №Д/22	Компот фруктовый	180	0,16	0,16	10,28	44,37						0,27			0,27	0,03			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,0 5	0,0 2	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,0 1
Итого за Обед		850	31,7 9	25,6 9	116,7 2	835,46	0,5 6	0,3 2	37,15	607,70	8,94	111,9 9	434,79	121,8 3	1255,7 5	5,03	48,76	58,05	0,4 5
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
338/М	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0	0,0	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0

	(груша)						2	3											1
Итого за Полдник		350	5,18	5,26	45,54	253,07	0,13	0,07	7,97	7,84	0,04	151,22	120,30	53,32	274,42	4,32	3,31	2,28	0,02
Итого за день		1780	61,44	46,86	233,51	1623,32	1,06	0,89	138,42	864,70	10,30	373,64	907,96	254,03	2673,59	14,22	86,64	82,94	0,59

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(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	
259/И	Жаркое по-домашнему (курица)	250	24,49	15,03	31,77	366,38	0,33	0,34	39,40	18,83		33,04	310,41	69,70	1346,28	2,69	24,50	9,88	0,06
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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,01				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,01
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 Завтрак		660	29,53	15,86	73,49	564,92	0,42	0,41	54,05	39,48	0,00	67,32	396,43	100,03	1728,15	4,95	27,59	13,76	0,07
Обед																			
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	
96/М/СС Ж	Рассольник Ленинградский	200	1,74	4,30	13,82	101,48	0,08	0,05	13,40	162,40		15,92	51,23	21,30	384,81	0,77	0,83	3,94	0,03
274/И	Соус болоньезе	100	13,32	16,23	1,83	206,55	0,05	0,11	1,98	146,00		12,41	141,50	20,20	272,77	2,06	0,19	5,81	0,05
309/М/БМ Д	Макаронные изделия отварные	150	5,94	2,70	38,07	200,50	0,09	0,02				12,10	47,40	8,75	66,47	0,88		0,81	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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (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 Обед		850	26,49	24,05	112,50	777,86	0,36	0,25	63,38	324,94	0,00	106,93	332,22	81,74	1053,71	5,35	4,85	14,93	0,25
Полдник																			
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,10	0,03		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,01
382/М/БМД	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	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 Полдник		350	5,54	5,90	58,03	310,39	0,13	0,06	10,00	5,21	0,00	73,22	90,61	47,90	398,99	4,06	3,25	2,73	0,03
Итого за день		1860	61,56	45,81	244,02	1653,17	0,91	0,72	127,43	369,63	0,00	247,47	819,26	229,67	3180,85	14,36	35,69	31,42	0,35

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (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 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	0,24	1,23	0,01
268/М/БМД	Биточки из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,74	9,87	15,05	214,26	0,13	0,16	4,10	209,80	0,00	31,84	160,41	32,10	340,84	1,56	21,36	7,23	0,06
310/М/БМД	Картофель отварной с зеленью	150	3,08	3,61	24,87	144,61	0,18	0,11	31,90	15,81		22,23	90,37	36,23	868,48	1,42	0,45	7,63	0,05

376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,0 3	0,0 6	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Завтрак		680	23,8 3	17,1 5	82,26	587,00	0,4 2	0,3 8	59,00	556,95	0,00	107,4 4	340,91	99,86	1750,8 1	5,94	24,95	19,17	0,1 4
Обед																			
17/М/СС Ж	Салат зеленый	60	0,54	3,08	1,15	34,71	0,0 2	0,0 3	9,13	7,40		27,51	21,68	8,04	107,45	0,28	0,25	1,02	
103/М/СС Ж	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,76	6,99	14,64	144,73	0,0 9	0,0 7	9,61	178,54		14,48	73,67	18,64	305,71	0,97	4,54	3,98	0,0 5
290/К/СС Ж	Гуляш из курицы	100	13,0 2	10,6 5	3,49	165,33	0,0 7	0,1 3	2,35	13,41		9,75	127,36	17,94	199,90	0,70	14,82	0,62	
303/М/БМ Д	Каша ячневая вязкая	150	5,90	2,77	38,59	202,65	0,1 6	0,0 5				50,14	203,01	29,68	121,02	1,09	22,24		0,0 5
	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	110,00	0,0 4	0,0 8	8,00	434,00		40,00	36,00	20,00	490,00	0,40			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,0 4	0,0 8	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,0 2
Итого за Обед		860	30,5 2	24,0 5	117,4 1	819,32	0,4 7	0,4 6	39,09	716,35	0,00	172,4 8	536,42	119,5 0	1645,9 8	4,99	44,85	9,46	0,1 3
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	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	0,0 3	0,0 3	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Полдник		350	5,48	5,26	45,24	252,07	0,1 4	0,0 7	12,47	22,84	0,04	138,2 2	120,30	48,32	276,42	2,04	3,32	5,28	0,0 1
Итого за день		1890	59,8 3	46,4 6	244,9 1	1658,39	1,0 3	0,9 1	110,5 6	1296,1 4	0,04	418,1 4	997,63	267,6 8	3673,2 1	12,9 7	73,12	33,91	0,2 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (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																			
20/М/СС Ж	Салат из свежих огурцов	60	0,46	5,06	1,65	53,92	0,0 2	0,0 2	4,26	4,80		17,51	26,23	8,20	83,52	0,39	0,19	1,71	
ТК №25	Стрипсы рыбные с соусом томатным, 100/20	120	21,8 6	9,48	14,32	233,83	0,2 7	0,2 1	4,38	237,04	0,36	83,30	329,03	77,57	587,97	1,97	189,8 4	176,2 9	0,8 3
147/М/СС Ж	Картофель запеченный по- деревенски	150	4,30	2,86	35,05	183,53	0,2 6	0,1 5	43,00	6,45		23,34	125,12	49,56	1221,2 5	1,95	0,58	10,75	0,0 6
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 1				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	0,0 3	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0 2
Итого за Завтрак		650	29,3 0	17,7 9	76,23	593,11	0,6 1	0,4 3	114,5 4	256,93	0,36	170,1 1	526,16	156,3 7	2144,7 6	5,71	192,3 4	191,4 0	0,9 1
Обед																			
70/М	Икра кабачковая консервированна я порционно	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,0 1	0,0 3	4,20	91,80		24,60	22,20	9,00	189,00	0,42	0,06	0,03	
88/М/СС Ж	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,70	5,10	9,30	98,30	0,0 7	0,0 8	31,43	232,66		36,86	63,69	23,38	398,51	0,94	2,53	4,65	0,0 4
256/М/СС Ж	Мясо тушеное	100	13,6 1	12,2 7	3,40	178,29	0,0 6	0,1 1	1,80	69,00		10,36	140,20	19,07	269,88	2,05	0,38	5,60	0,0 5
303/М/БМ Д	Каша гречневая вязкая	150	5,29	3,38	23,98	147,34	0,1 8	0,0 8		0,84		10,24	125,58	84,11	159,65	2,83	2,39	1,39	0,0 1
342/М/СС Ж	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,48	104,70	0,0 1	0,0 1	3,60	1,80		6,42	3,96	3,24	100,74	0,86	0,11	0,72	

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Обед		850	28,4 4	27,0 7	106,6 4	787,43	0,4 1	0,3 6	46,03	398,10	0,00	120,0 8	418,83	161,4 0	1340,9 8	10,4 6	9,07	15,55	0,1 2
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		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	0,0 5	0,0 2	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,0 1
Итого за Полдник		350	5,08	5,51	55,17	291,74	0,1 7	0,0 6	6,00	5,11	0,00	83,02	85,64	43,19	302,01	1,66	4,51	8,73	0,0 2
Итого за день		1850	62,8 2	50,3 7	238,0 4	1672,28	1,1 9	0,8 5	166,5 7	660,14	0,36	373,2 1	1030,6 3	360,9 6	3787,7 5	17,8 3	205,9 2	215,6 8	1,0 5

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк г)	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 4																			
Завтрак																			
52/М/СС Ж	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,0 1	0,0 2	5,70	1,14		21,75	24,71	12,58	164,18	0,80	0,40	3,99	0,0 1
320/К/СС Ж	Куриное филе запеченное	100	27,3 8	8,70		195,16	0,1 3	0,2 8		9,73		10,83	257,44	32,04	336,41	1,13	31,83		
143/М/СС Ж	Рагу овощное с зеленым горошком	150	4,46	4,63	23,34	153,91	0,2 1	0,1 2	44,20	125,55		48,24	116,13	48,42	809,98	1,84	1,15	6,95	0,0 6
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0	0,0				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0

							4	1											1
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (нектарин)	100	1,10	0,30	8,90	44,00	0,0 3	0,0 3	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			
Итого за Завтрак		670	38,0 2	17,2 2	72,96	609,43	0,4 4	0,4 8	55,40	153,92	0,00	103,5 8	476,92	116,0 4	1602,3 8	5,91	36,78	13,34	0,0 9
Обед																			
18/М/СС Ж	Салат зеленый с огурцом	60	0,48	6,07	1,05	60,88	0,0 2	0,0 2	7,78	6,60		23,88	20,34	7,40	95,56	0,27	0,22	1,02	
119/М/СС Ж	Суп гороховый с сухариками, 200/20	220	6,44	4,64	26,98	175,91	0,2 4	0,0 8	12,49	169,32		31,21	88,44	33,31	452,94	1,93	1,67	3,82	0,0 3
268/М/БМ Д	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 100/20	120	16,4 1	12,7 1	15,73	246,11	0,1 5	0,1 6	4,10	211,76	0,00	32,93	176,00	29,41	317,20	2,21	9,23	5,07	0,0 4
415/И/БМ Д	Рис припущенный с овощами	150	3,41	3,47	32,70	176,14	0,0 6	0,0 4	4,00	400,00		17,82	86,96	31,30	131,50	0,77	6,06	2,45	0,0 4
453/К/СС Ж	Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,11	84,35	0,0 1	0,0 3	0,56	81,62		22,79	20,44	14,70	240,77	0,49	0,31	0,48	0,0 1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	0,0 3	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,1 5
Итого за Обед		860	30,5 5	27,3 7	118,8 3	851,89	0,5 7	0,3 7	66,93	879,30	0,00	169,6 3	428,68	131,3 2	1420,8 7	6,10	19,39	14,10	0,2 8
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,0 1		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,0 1
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	0,0 2	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,0 1
Итого за Полдник		350	5,89	5,93	58,19	312,79	0,1 4	0,0 6	10,07	10,32	0,04	145,9 8	131,72	62,08	421,96	4,28	3,48	3,27	0,0 3
Итого за день		1880	74,4 6	50,5 2	249,9 8	1774,11	1,1 5	0,9 1	132,4 0	1043,5 4	0,04	419,1 9	1037,3 2	309,4 4	3445,2 1	16,2 9	59,65	30,71	0,4 0