

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

Сезон

7-11 лет

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	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 1																			
Завтрак																			
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	60	0,97	3,06	4,96	52,67	0,01	0,01	15,30	0,49		25,47	18,73	8,68	157,59	0,35	0,32	0,18	0,01
665-24	Вок курица с рисом и овощами	150	17,04	14,35	21,70	289,73	0,12	0,28	40,80	376,70		29,40	191,23	40,03	311,25	1,25	20,87	1,83	0,03
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,01	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб 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 (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 Завтрак		560	22,37	18,07	65,54	527,35	0,22	0,35	116,20	385,69	0,00	103,63	279,10	74,31	747,35	3,65	24,49	6,09	0,07
Обед																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,04	0,04	3,00	1200,00		17,30	33,29	22,87	120,03	0,43	0,06	3,00	0,03
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	5,30	7,96	14,30	150,16	0,08	0,07	10,36	175,72		14,35	79,94	21,97	326,76	0,93	5,71	4,15	0,05
232/К/ССЖ	Рыба запеченная с соусом томатным, 100/20	120	23,60	11,45	5,30	219,55	0,28	0,21	3,99	242,80	11,99	40,17	241,75	41,80	436,55	1,12	50,49	56,00	0,48
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
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	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 (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 Обед		900	38,76	27,08	100,02	803,58	0,68	0,49	55,72	1652,18	11,99	120,23	536,02	148,95	2081,89	6,37	60,79	73,58	0,63
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

377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,01	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	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	0,14	0,09	12,90	20,73	0,00	67,46	91,19	69,14	444,45	2,40	3,98	0,79	0,01
Итого за день		1810	67,06	50,58	221,64	1630,60	1,04	0,93	184,82	2058,60	11,99	291,32	906,31	292,40	3273,69	12,42	89,26	80,46	0,71

№ 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	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 1																			
Завтрак																			
17/М/ССЖ	Салат зеленый	60	0,54	3,08	1,15	34,71	0,02	0,03	9,13	7,40		27,51	21,68	8,04	107,45	0,28	0,25	1,02	
268/М/БМД	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,04	12,44	15,51	235,50	0,12	0,13	3,00	209,80	0,00	32,60	151,12	25,84	276,20	2,42	3,12	5,94	0,05
303/М/БМД	Каша гречневая вязкая	150	5,29	3,38	23,98	147,34	0,18	0,08		0,84		10,24	125,58	84,11	159,65	2,83	2,39	1,39	0,01
378/М/БМД	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,02	0,01		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
	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	
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		660	24,16	19,45	77,36	581,95	0,40	0,29	21,63	235,06	0,00	83,87	344,11	133,48	745,18	6,02	9,13	13,31	0,06
Обед																			
50/К/ССЖ	Салат из зеленого горошка	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	0,78	0,61	0,01
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне	200	3,12	6,05	8,48	101,12	0,07	0,06	16,58	168,88		19,02	54,01	17,79	324,63	0,74	2,37	3,72	0,03
326/К/БМД	Наггетсы куриные	100	29,41	9,02	10,01	241,81	0,21	0,17	5,27	44,64	0,12	40,98	230,33	107,03	421,12	2,51	30,98	8,51	0,16
309/И/БМД	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,73	8,52	28,31	209,33	0,09	0,04	3,85	476,50		16,75	52,66	18,46	134,22	0,90	0,35	2,11	0,02
457/К/ССЖ	Компот из клубники	200	0,16	0,04	9,79	41,93	0,01	0,01	16,48	0,80		6,61	5,20	4,40	59,41	0,32	0,28		
	Хлеб 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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
Итого за Обед		870	43,85	27,70	100,23	834,23	0,54	0,35	58,58	724,32	0,12	126,19	440,00	180,27	1354,28	8,19	38,56	19,11	0,24
Полдник																			
428/М/БМД	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 (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,02

376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,01	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
Итого за Полдник		350	5,62	5,05	44,53	248,69	0,15	0,12	10,17	88,70	0,04	149,42	136,76	56,48	471,01	2,58	3,28	3,27	0,03
Итого за день		1880	73,63	52,20	222,12	1664,87	1,09	0,76	90,38	1048,08	0,16	359,48	920,87	370,23	2570,47	16,79	50,97	35,69	0,33

№ 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	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 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/БМД	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/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,01	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб 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/ССЖ	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/ССЖ	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/БМД	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/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	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,01
Итого за Полдник		350	5,54	5,80	58,53	310,39	0,12	0,07	5,00	2,21	0,00	76,22	95,61	50,90	275,99	4,16	3,05	1,73	0,03
Итого за день		1830	68,81	48,35	229,59	1655,59	0,93	1,02	114,60	703,39	1,32	336,80	949,66	237,27	2693,50	17,95	96,25	32,53	0,31

№ 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	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 1																			
Завтрак																			
52/М/ССЖ	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	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
320/К/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 100/20	120	27,76	9,74	1,92	213,99	0,14	0,29	3,00	219,53	0,00	18,75	270,65	38,62	394,63	1,34	32,00	1,00	0,01
309/М/БМД	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
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,01	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб 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 (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 Завтрак		650	36,88	16,27	77,31	613,85	0,31	0,37	14,80	226,17	0,00	91,76	386,00	84,15	893,89	4,68	33,70	14,44	0,04
Обед																			
ТК №84 Н	Салат из отварных овощей с зеленым горошком	60	0,98	3,07	4,51	49,82	0,03	0,03	4,65	505,00		18,46	30,28	16,93	130,93	0,59	0,32	3,06	0,02
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	1,73	3,88	0,03
256/М/ССЖ	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
ТК №О/8	Напиток "Ассорти" (вишня)	180	0,22	0,05	16,83	69,90	0,01	0,01	4,05	4,59		10,41	8,10	7,02	69,54	0,18	0,03	0,54	
	Хлеб 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	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Обед		850	25,38	24,35	113,71	779,78	0,47	0,38	65,80	776,84	0,00	95,50	397,91	152,53	2142,63	6,67	7,41	22,92	0,16
Полдник																			
428/М/БМД	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
378/М/БМД	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,02	0,01		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
338/М	Фрукты свежие (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	5,73	5,14	48,03	265,14	0,17	0,07	60,07	13,22	0,04	159,78	127,75	53,37	296,98	1,58	5,14	3,27	0,03
Итого за день	1850	67,99	45,76	239,05	1658,77	0,95	0,82	140,67	1016,23	0,04	347,04	911,66	290,05	3333,50	12,93	46,25	40,63	0,23

№ 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	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 1																			
Завтрак																			
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/БМД	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/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
	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/ССЖ	Салат овощной (помидоры,огурцы)	60	0,53	3,08	1,90	38,07	0,03	0,02	8,53	35,65		11,98	20,35	9,27	116,87	0,43	0,20	1,40	0,01
103/М/ССЖ	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/БМД	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/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
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

№ 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	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/БМД	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/ССЖ	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/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,01	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб 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/ССЖ	Салат из квашеной капусты	60	0,97	3,06	4,96	52,67	0,01	0,01	15,30	0,49		25,47	18,73	8,68	157,59	0,35	0,32	0,18	0,01
8/2/М/ССЖ	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/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 100/20	120	27,76	9,74	1,92	213,99	0,14	0,29	3,00	219,53	0,00	18,75	270,65	38,62	394,63	1,34	32,00	1,00	0,01
303/М/БМД	Каша гречневая вязкая	150	5,29	3,38	23,98	147,34	0,18	0,08		0,84		10,24	125,58	84,11	159,65	2,83	2,39	1,39	0,01
ТК №3/12	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)	200	0,27	0,27	17,13	73,95						0,45			0,45	0,05			
	Хлеб 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 (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,01
Итого за Обед		900	43,54	24,32	102,55	816,55	0,47	0,50	39,27	401,26	0,00	118,53	552,22	177,72	1258,75	9,35	42,58	11,41	0,10
Полдник																			

428/М/БМД	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
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,01	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
338/М	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,01
Итого за Полдник		350	5,32	5,55	50,43	275,69	0,16	0,06	6,17	10,70	0,04	159,42	124,76	57,48	333,01	2,58	3,28	9,27	0,02
Итого за день		1860	73,67	45,99	238,21	1685,71	1,14	0,92	133,44	640,81	0,04	385,18	1030,88	336,01	3358,83	17,51	58,20	38,09	0,38

№ 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	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 2																			
Завтрак																			
17/М/ССЖ	Салат зеленый	60	0,54	3,08	1,15	34,71	0,02	0,03	9,13	7,40		27,51	21,68	8,04	107,45	0,28	0,25	1,02	
268/М/БМД	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,04	12,44	15,51	235,50	0,12	0,13	3,00	209,80	0,00	32,60	151,12	25,84	276,20	2,42	3,12	5,94	0,05
415/И/БМД	Рис припущенный с овощами	150	3,41	3,47	32,70	176,14	0,06	0,04	4,00	400,00		17,82	86,96	31,30	131,50	0,77	6,06	2,45	0,04
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	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Завтрак		650	22,19	19,70	88,21	623,04	0,26	0,27	27,20	638,05	0,00	95,21	307,63	113,96	927,12	5,11	11,66	10,30	0,09
Обед																			
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	0,02	12,90	63,84		10,61	17,99	10,93	154,98	0,51	0,24	1,23	0,01
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне	200	3,12	6,05	8,48	101,12	0,07	0,06	16,58	168,88		19,02	54,01	17,79	324,63	0,74	2,37	3,72	0,03
234/И/БМД	Котлета мясо-рыбная с соусом томатным, 100/20	120	17,13	11,37	15,26	235,67	0,20	0,17	4,22	223,12	3,92	37,54	179,33	32,24	310,32	1,31	27,24	19,78	0,17
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
350/М/ССЖ	Кисель из ягод	180	0,09	0,02	14,65	60,12		0,01	9,06	0,44		5,42	5,94	2,42	32,86	0,20	0,15		
	Хлеб 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 (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 Обед		870	29,13	24,90	103,48	767,10	0,58	0,42	134,66	480,09	3,92	141,42	417,84	123,21	1956,47	5,54	34,45	36,52	0,29
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	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,03	0,06	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,01
Итого за Полдник		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)			Энерге- тическая 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/ССЖ	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/БМД	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/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,01	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб 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/ССЖ	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/ССЖ	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/БМД	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	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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
Итого за Обед		895	31,14	27,48	103,40	798,73	0,43	0,36	51,27	537,49	3,27	123,65	427,61	106,77	1408,86	9,76	59,27	26,82	0,19
Полдник																			
428/М/БМД	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

965-24	Напиток из цитрусовых	200	0,13	0,02	22,68	93,08	0,01		6,80	0,64		5,90	3,14	1,74	25,52	0,13	0,06	0,13	
338/М	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,02
Итого за Полдник		350	5,55	5,05	60,15	312,32	0,16	0,11	16,87	88,84	0,04	150,16	131,66	53,82	471,52	1,87	3,34	3,40	0,03
Итого за день		1895	65,20	52,09	245,85	1736,08	0,97	0,77	89,18	885,81	3,67	398,66	1033,27	288,01	2816,94	15,65	261,98	213,61	1,08

№ 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	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	0,04	0,02	15,00	79,80		8,40	15,60	12,00	174,00	0,54	0,24	1,20	0,01
214/М/БМД	Омлет с картофелем	150	14,01	16,31	16,48	268,79	0,18	0,49	19,40	249,91	2,09	63,79	239,14	33,82	684,01	3,26	29,43	23,85	0,09
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,01	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб 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 (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		580	20,99	17,21	67,76	515,14	0,36	0,57	72,50	340,21	2,09	126,35	325,48	71,02	1103,12	5,51	33,97	27,59	0,26
Обед																			
50/К/ССЖ	Салат из зеленого горошка	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	0,78	0,61	0,01
103/М/ССЖ	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
294/М/БМД	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным, 100/20	120	19,68	9,38	15,34	226,75	0,16	0,11	5,40	226,50	0,09	36,26	168,81	74,06	314,42	1,91	20,26	6,75	0,11
303/М/БМД	Каша гречневая вязкая	150	5,29	3,38	23,98	147,34	0,18	0,08		0,84		10,24	125,58	84,11	159,65	2,83	2,39	1,39	0,01
342/М/ССЖ	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,48	104,70	0,01	0,01	3,60	1,80		6,42	3,96	3,24	100,74	0,86	0,11	0,72	
	Хлеб 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	0,01
	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 (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,01
Итого за Обед		860	36,40	23,76	117,74	835,66	0,58	0,35	30,01	438,18	0,09	110,23	465,52	213,24	1160,72	10,24	30,98	16,53	0,21
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
378/М/БМД	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,02	0,01		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
338/М	Фрукты свежие (нектарин)	100	1,10	0,30	8,90	44,00	0,03	0,03	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			
Итого за Полдник		350	5,58	5,21	48,67	263,74	0,15	0,07	5,40	17,11	0,00	59,02	89,64	35,19	278,01	1,34	4,41	0,73	0,01
Итого за день		1790	62,97	46,18	234,17	1614,54	1,09	0,99	107,91	795,50	2,18	295,60	880,64	319,45	2541,85	17,09	69,36	44,85	0,48

№ 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 2																			
Завтрак																			
53/М/ССЖ	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,04	3,07	5,07	51,99	0,02	0,02	6,00	5,52		21,33	27,71	13,15	155,81	0,78	0,47	3,63	0,01
268/М/БМД	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,04	12,44	15,51	235,50	0,12	0,13	3,00	209,80	0,00	32,60	151,12	25,84	276,20	2,42	3,12	5,94	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
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	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 (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 Завтрак		650	21,48	19,91	78,77	585,34	0,39	0,30	53,15	236,78	0,00	116,24	311,92	99,75	1583,86	6,15	5,45	25,84	0,12
Обед																			
138-24	Салат "Коул Слоу"	60	0,99	3,10	3,15	45,02	0,02	0,04	23,20	141,51		26,22	19,54	10,74	164,27	0,36	0,16	1,82	0,01
119/М/ССЖ	Суп гороховый с сухариками, 200/20	220	6,44	4,64	26,98	175,91	0,24	0,08	12,49	169,32		31,21	88,44	33,31	452,94	1,93	1,67	3,82	0,03
291/М/БМД	Плов из птицы, 90/150	240	29,01	18,73	44,36	468,92	0,17	0,28	2,15	308,75		21,70	333,38	64,91	414,00	1,80	37,32	1,97	0,04
453/К/ССЖ	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	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	
	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 (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 Обед		840	40,71	27,09	122,42	910,60	0,52	0,48	98,40	709,20	0,00	144,52	519,00	144,46	1518,58	5,72	42,26	11,61	0,11
Полдник																			
428/М/БМД	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

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	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,03	0,06	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,01
Итого за Полдник		350	6,39	5,63	57,39	309,79	0,14	0,10	10,07	272,32	0,04	157,98	146,72	61,08	448,96	2,78	3,28	2,27	0,03
Итого за день		1840	68,58	52,63	258,58	1805,73	1,05	0,88	161,62	1218,30	0,04	418,74	977,64	305,29	3551,40	14,65	50,99	39,72	0,26

№ 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	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	0,04	0,02	15,00	79,80		8,40	15,60	12,00	174,00	0,54	0,24	1,20	0,01
320/К/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 100/20	120	27,76	9,74	1,92	213,99	0,14	0,29	3,00	219,53	0,00	18,75	270,65	38,62	394,63	1,34	32,00	1,00	0,01
309/И/БМД	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,73	8,52	28,31	209,33	0,09	0,04	3,85	476,50		16,75	52,66	18,46	134,22	0,90	0,35	2,11	0,02
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,01	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб 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 (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		670	37,15	19,03	69,46	609,55	0,34	0,40	34,25	793,47	0,00	65,86	390,69	86,92	933,47	4,12	35,13	9,60	0,05
Обед																			
70/М	Ассорти (морковь на корейский лад/огурцы соленные), 30/30	60	0,60	2,49	3,21	37,68	0,02	0,02	2,76	2071,50		17,70	20,97	13,29	91,41	0,39	0,09	2,16	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	5,30	7,96	14,30	150,16	0,08	0,07	10,36	175,72		14,35	79,94	21,97	326,76	0,93	5,71	4,15	0,05
290/К/ССЖ	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	
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
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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
Итого за Обед		850	26,80	29,63	102,87	793,59	0,34	0,32	37,28	2878,13	0,00	99,30	370,26	105,73	1149,84	6,19	27,90	13,67	0,12
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/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,01	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	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	0,14	0,09	10,10	20,59	0,00	64,66	89,65	68,30	433,04	2,36	3,95	0,78	0,01
Итого за день		1870	69,82	54,08	228,20	1700,43	0,82	0,81	81,63	3692,19	0,00	229,82	850,60	260,95	2516,35	12,67	66,98	24,05	0,18

№ 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	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	0,02	0,03	12,84	490,50		38,95	19,95	9,05	130,20	0,22	0,32	0,29	
268/М/БМД	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
303/М/БМД	Каша гречневая вязкая	150	5,29	3,38	23,98	147,34	0,18	0,08		0,84		10,24	125,58	84,11	159,65	2,83	2,39	1,39	0,01
378/М/БМД	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,02	0,01		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
	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	
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,01
Итого за Завтрак		660	25,49	19,39	79,14	596,76	0,42	0,32	21,94	705,12	0,00	108,64	367,26	143,06	806,93	8,03	15,30	8,71	0,06
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат овощной (помидоры,огурцы)	60	0,53	3,08	1,90	38,07	0,03	0,02	8,53	35,65		11,98	20,35	9,27	116,87	0,43	0,20	1,40	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	5,30	7,96	14,30	150,16	0,08	0,07	10,36	175,72		14,35	79,94	21,97	326,76	0,93	5,71	4,15	0,05
294/М/БМД	Биточки из курицы с соусом томатным, 100/20	120	16,62	8,37	14,38	204,52	0,14	0,18	4,10	214,84	0,00	28,39	171,40	28,99	276,32	1,28	18,80	1,91	0,02
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
	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 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 (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/БМД	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/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
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)			Энерге- тическая 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
Среда 3																			
Завтрак																			
45/М/ССЖ	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/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
303/М/БМД	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 (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		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/ССЖ	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/ССЖ	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/ССЖ	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/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,01	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
338/М	Фрукты свежие (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 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	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 3																			
Завтрак																			
52/М/ССЖ	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
274/К/ССЖ	Азу из говядины с картофелем, 60/140	200	21,11	12,01	16,82	260,25	0,19	0,25	14,50	26,50		35,51	229,22	45,12	684,57	3,69	25,83	11,13	0,08
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,01	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб 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
	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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
Итого за Завтрак		640	28,11	16,16	77,18	570,61	0,32	0,33	30,30	33,14	0,00	94,02	330,57	83,50	1236,16	8,77	31,13	20,16	0,12
Обед																			
ТК №458	Салат из фасоли с соленым огурцом	60	1,92	3,26	3,88	56,97	0,02	0,01	2,04	2,00		19,80	33,86	11,60	111,80	0,54	0,44	1,20	
103/М/ССЖ	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
268/М/БМД	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
303/М/БМД	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		
ТК №О/8	Напиток "Ассорти" (вишня)	180	0,22	0,05	16,83	69,90	0,01	0,01	4,05	4,59		10,41	8,10	7,02	69,54	0,18	0,03	0,54	

	Хлеб 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 (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		870	33,55	27,10	115,67	854,10	0,47	0,37	29,80	663,89	0,00	135,08	470,11	108,17	1264,89	7,46	44,71	13,95	0,11
Полдник																			
428/М/БМД	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
885-24	Чай ягодный	200	0,20	0,03	8,08	34,24		0,01	6,25	0,65		6,08	7,72	4,73	39,77	0,71	0,11		
338/М	Фрукты свежие (слива)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,03	0,03	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Полдник		350	5,42	5,26	46,05	254,48	0,14	0,07	15,82	22,85	0,04	136,34	118,24	47,81	279,77	1,87	3,40	5,27	0,01
Итого за день		1860	67,08	48,52	238,90	1679,19	0,93	0,77	75,92	719,88	0,04	365,44	918,92	239,48	2780,82	18,10	79,24	39,38	0,24

№ 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	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	0,01	0,03	4,20	91,80		24,60	22,20	9,00	189,00	0,42	0,06	0,03	
213/М/БМД	Омлет с морковью	150	8,66	9,98	5,94	149,17	0,09	0,32	4,00	1756,00	1,32	55,70	159,49	37,67	244,03	2,07	18,50	16,00	0,08
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
	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 (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		570	16,13	16,60	68,00	491,12	0,23	0,41	46,20	1857,92	1,32	133,02	263,89	83,07	704,79	4,19	22,26	18,25	0,25
Обед																			
70/М	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	0,36		
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне	200	3,12	6,05	8,48	101,12	0,07	0,06	16,58	168,88		19,02	54,01	17,79	324,63	0,74	2,37	3,72	0,03
297/М/БМД	Фрикадельки куриные с соусом томатным, 100/20	120	15,84	6,69	7,87	159,13	0,09	0,18	3,00	230,30	0,13	19,62	162,30	25,15	247,21	1,07	18,76	2,58	0,02
648-22	Картофель фри	150	4,36	10,86	35,53	257,76	0,26	0,15	43,60	6,54		25,48	127,39	50,36	1238,33	1,99	0,59	10,90	0,07
350/М/ССЖ	Кисель из ягод	180	0,09	0,02	14,65	60,12		0,01	9,06	0,44		5,42	5,94	2,42	32,86	0,20	0,15		

	Хлеб 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	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	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Обед		860	29,69	25,30	119,55	831,23	0,53	0,52	83,32	427,36	0,13	89,94	445,94	154,72	2329,13	5,71	26,13	19,09	0,13
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/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,01	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
338/М	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,02
Итого за Полдник		350	5,27	5,02	44,37	246,29	0,14	0,12	10,10	83,59	0,00	76,66	95,65	42,30	448,04	2,36	3,05	2,73	0,03
Итого за день		1780	51,09	46,92	231,92	1568,64	0,90	1,05	139,62	2368,87	1,45	299,62	805,48	280,09	3481,96	12,26	51,44	40,07	0,41

№ 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	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 4																			
Завтрак																			
71/М	Овощи в нарезке (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,02	15,00	79,80		8,40	15,60	12,00	174,00	0,54	0,24	1,20	0,01
210/И/БМД	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
378/М/БМД	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,02	0,01		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	3,00	1,60	0,01
	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 (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 Завтрак		580	24,47	15,91	71,25	534,79	0,37	0,50	93,30	249,16	1,32	110,43	352,87	78,88	1143,42	4,87	34,57	22,61	0,12
Обед																			
39-03	Салат "Школьный"	60	0,70	2,09	1,98	29,88	0,02	0,03	14,74	22,78		19,01	20,05	9,55	137,56	0,41	0,19	1,59	0,01
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	0,23	3,16	0,02
229/М/БМД	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	17,28	13,37	2,43	199,10	0,18	0,15	3,49	410,60	8,94	25,46	181,34	34,12	345,97	0,75	36,74	42,40	0,37
305/М/БМД	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
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	0,04	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	31,79	25,69	116,72	835,46	0,56	0,32	37,15	607,70	8,94	111,99	434,79	121,83	1255,75	5,03	48,76	58,05	0,45
Полдник																			
428/М/БМД	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
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,01	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,01
Итого за 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

№ 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	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/ССЖ	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/БМД	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

№ 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	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/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,01	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб 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 (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 Завтрак		680	23,83	17,15	82,26	587,00	0,42	0,38	59,00	556,95	0,00	107,44	340,91	99,86	1750,81	5,94	24,95	19,17	0,14
Обед																			
17/М/ССЖ	Салат зеленый	60	0,54	3,08	1,15	34,71	0,02	0,03	9,13	7,40		27,51	21,68	8,04	107,45	0,28	0,25	1,02	
103/М/ССЖ	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
290/К/ССЖ	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/БМД	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
	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	110,00	0,04	0,08	8,00	434,00		40,00	36,00	20,00	490,00	0,40			

	Хлеб 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	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 (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		860	30,52	24,05	117,41	819,32	0,47	0,46	39,09	716,35	0,00	172,48	536,42	119,50	1645,98	4,99	44,85	9,46	0,13
Полдник																			
428/М/БМД	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
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,01	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
338/М	Фрукты свежие (слива)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,03	0,03	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Полдник		350	5,48	5,26	45,24	252,07	0,14	0,07	12,47	22,84	0,04	138,22	120,30	48,32	276,42	2,04	3,32	5,28	0,01
Итого за день		1890	59,83	46,46	244,91	1658,39	1,03	0,91	110,56	1296,14	0,04	418,14	997,63	267,68	3673,21	12,97	73,12	33,91	0,28

№ 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	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/ССЖ	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
147/М/ССЖ	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/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,01	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб 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 (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 Завтрак		650	29,30	17,79	76,23	593,11	0,61	0,43	114,54	256,93	0,36	170,11	526,16	156,37	2144,76	5,71	192,34	191,40	0,91
Обед																			
70/М	Икра кабачковая консервированная порционно	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	0,03	4,20	91,80		24,60	22,20	9,00	189,00	0,42	0,06	0,03	
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,70	5,10	9,30	98,30	0,07	0,08	31,43	232,66		36,86	63,69	23,38	398,51	0,94	2,53	4,65	0,04
256/М/ССЖ	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
303/М/БМД	Каша гречневая вязкая	150	5,29	3,38	23,98	147,34	0,18	0,08		0,84		10,24	125,58	84,11	159,65	2,83	2,39	1,39	0,01

342/М/ССЖ	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,48	104,70	0,01	0,01	3,60	1,80		6,42	3,96	3,24	100,74	0,86	0,11	0,72	
	Хлеб 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 (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,01
Итого за Обед		850	28,44	27,07	106,64	787,43	0,41	0,36	46,03	398,10	0,00	120,08	418,83	161,40	1340,98	10,46	9,07	15,55	0,12
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
378/М/БМД	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,02	0,01		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
338/М	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,01
Итого за Полдник		350	5,08	5,51	55,17	291,74	0,17	0,06	6,00	5,11	0,00	83,02	85,64	43,19	302,01	1,66	4,51	8,73	0,02
Итого за день		1850	62,82	50,37	238,04	1672,28	1,19	0,85	166,57	660,14	0,36	373,21	1030,63	360,96	3787,75	17,83	205,92	215,68	1,05

№ 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	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 4																			
Завтрак																			
52/М/ССЖ	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	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
320/К/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	27,38	8,70		195,16	0,13	0,28		9,73		10,83	257,44	32,04	336,41	1,13	31,83		
143/М/ССЖ	Рагу овощное с зеленым горошком	150	4,46	4,63	23,34	153,91	0,21	0,12	44,20	125,55		48,24	116,13	48,42	809,98	1,84	1,15	6,95	0,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,01	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб 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 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		670	38,02	17,22	72,96	609,43	0,44	0,48	55,40	153,92	0,00	103,58	476,92	116,04	1602,38	5,91	36,78	13,34	0,09
Обед																			
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцом	60	0,48	6,07	1,05	60,88	0,02	0,02	7,78	6,60		23,88	20,34	7,40	95,56	0,27	0,22	1,02	
119/М/ССЖ	Суп гороховый с сухариками, 200/20	220	6,44	4,64	26,98	175,91	0,24	0,08	12,49	169,32		31,21	88,44	33,31	452,94	1,93	1,67	3,82	0,03

268/М/БМД	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
415/И/БМД	Рис припущенный с овощами	150	3,41	3,47	32,70	176,14	0,06	0,04	4,00	400,00		17,82	86,96	31,30	131,50	0,77	6,06	2,45	0,04
453/К/ССЖ	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	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	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 Обед		860	30,55	27,37	118,83	851,89	0,57	0,37	66,93	879,30	0,00	169,63	428,68	131,32	1420,87	6,10	19,39	14,10	0,28
Полдник																			
428/М/БМД	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
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	5,89	5,93	58,19	312,79	0,14	0,06	10,07	10,32	0,04	145,98	131,72	62,08	421,96	4,28	3,48	3,27	0,03
Итого за день		1880	74,46	50,52	249,98	1774,11	1,15	0,91	132,40	1043,54	0,04	419,19	1037,32	309,44	3445,21	16,29	59,65	30,71	0,40