

## Проект типового 20-ти дневного меню диетического питания (непереносимость белка коровьего молока) для обучающихся общеобразовательных организаций г. Краснодар

Возрастная группа 12-18 лет  
Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Понедельник 1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,24	87,63	0,02	0,02	25,30	0,81		42,13	31,01	14,36	260,65	0,58	0,54	0,30	0,01
665-24	Вок курица с рисом и овощами	200	22,71	16,47	28,43	360,14	0,15	0,37	52,30	494,81		33,36	253,78	52,63	408,25	1,62	27,87	2,40	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>28,67</b>	<b>22,23</b>	<b>75,55</b>	<b>632,72</b>	<b>0,26</b>	<b>0,45</b>	<b>137,70</b>	<b>504,12</b>	<b>0,00</b>	<b>124,25</b>	<b>353,93</b>	<b>92,59</b>	<b>947,41</b>	<b>4,25</b>	<b>31,71</b>	<b>6,78</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95	0,06	0,07	5,00	2000,00		28,84	55,48	38,11	200,05	0,71	0,10	5,00	0,06
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	6,62	7,95	17,88	169,72	0,10	0,09	12,95	219,65		17,94	99,89	27,46	408,45	1,16	7,14	5,19	0,06
232/К/ССЖ	Рыба запеченная с соусом томатным, 120/20	140	28,24	12,94	5,97	254,30	0,33	0,25	4,19	249,40	14,39	47,14	287,55	48,87	512,23	1,31	60,55	67,00	0,58
310/М/БМД	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,22	0,13	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,88	1,70	0,54	9,14	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	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 ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	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			
<b>Итого за Обед</b>		<b>1060</b>	<b>47,17</b>	<b>31,91</b>	<b>121,80</b>	<b>968,78</b>	<b>0,84</b>	<b>0,61</b>	<b>66,81</b>	<b>2505,86</b>	<b>14,39</b>	<b>150,29</b>	<b>658,75</b>	<b>187,76</b>	<b>2515,48</b>	<b>7,77</b>	<b>73,56</b>	<b>89,89</b>	<b>0,77</b>
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,93</b>	<b>5,43</b>	<b>56,08</b>	<b>299,67</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>12,90</b>	<b>20,73</b>	<b>0,00</b>	<b>67,46</b>	<b>91,19</b>	<b>69,14</b>	<b>444,45</b>	<b>2,40</b>	<b>3,98</b>	<b>0,79</b>	<b>0,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2060</b>	<b>81,77</b>	<b>59,57</b>	<b>253,43</b>	<b>1901,17</b>	<b>1,24</b>	<b>1,15</b>	<b>217,41</b>	<b>3030,71</b>	<b>14,39</b>	<b>342,00</b>	<b>1103,87</b>	<b>349,49</b>	<b>3907,34</b>	<b>14,42</b>	<b>109,25</b>	<b>97,46</b>	<b>0,85</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Вторник 1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
17/М/ССЖ	Салат зеленый	100	0,90	3,14	1,92	39,96	0,03	0,04	15,33	12,42		46,19	36,33	13,48	180,35	0,48	0,42	1,71	
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	180	6,30	3,65	28,55	171,98	0,22	0,10		1,00		12,21	149,49	100,13	190,05	3,37	2,85	1,65	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>25,53</b>	<b>19,78</b>	<b>82,70</b>	<b>611,84</b>	<b>0,45</b>	<b>0,32</b>	<b>27,83</b>	<b>240,24</b>	<b>0,00</b>	<b>104,52</b>	<b>382,67</b>	<b>154,94</b>	<b>848,48</b>	<b>6,76</b>	<b>9,76</b>	<b>14,26</b>	<b>0,06</b>
<b>Обед</b>																			
50/К/ССЖ	Салат из зеленого горошка	100	3,10	5,21	7,08	87,46	0,11	0,05	10,60	47,50		23,51	65,61	21,56	113,33	0,76	1,29	1,00	0,01
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,00	6,66	10,60	118,60	0,09	0,08	20,73	211,46		23,95	68,33	22,33	406,76	0,94	3,08	4,68	0,04
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	180	5,68	10,62	33,91	254,54	0,11	0,05	4,75	580,50		20,40	63,53	22,42	163,57	1,09	0,44	2,57	0,03
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	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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>1000</b>	<b>47,47</b>	<b>32,60</b>	<b>115,69</b>	<b>954,94</b>	<b>0,63</b>	<b>0,40</b>	<b>67,83</b>	<b>889,90</b>	<b>0,12</b>	<b>146,35</b>	<b>501,80</b>	<b>199,84</b>	<b>1525,89</b>	<b>9,19</b>	<b>40,42</b>	<b>21,36</b>	<b>0,27</b>
<b>Полдник</b>																			
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			
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,62</b>	<b>5,05</b>	<b>44,53</b>	<b>248,69</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>10,17</b>	<b>88,70</b>	<b>0,04</b>	<b>149,42</b>	<b>136,76</b>	<b>56,48</b>	<b>471,01</b>	<b>2,58</b>	<b>3,28</b>	<b>3,27</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2080</b>	<b>78,62</b>	<b>57,43</b>	<b>242,92</b>	<b>1815,47</b>	<b>1,23</b>	<b>0,84</b>	<b>105,83</b>	<b>1218,84</b>	<b>0,16</b>	<b>400,29</b>	<b>1021,23</b>	<b>411,26</b>	<b>2845,38</b>	<b>18,53</b>	<b>53,46</b>	<b>38,89</b>	<b>0,36</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
<b>Среда 1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
70/М	Горошек зеленый (консервированный)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,05	10,00	50,00		20,00	62,00	21,00	99,00	0,70	1,30	0,70	0,01
210/И/БМД	Фритатта с курицей и картофелем	200	23,77	19,98	20,54	360,38	0,25	0,55	24,50	215,13	1,76	70,81	337,93	51,58	909,59	3,68	37,83	22,28	0,09
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>33,25</b>	<b>20,97</b>	<b>76,25</b>	<b>634,71</b>	<b>0,50</b>	<b>0,66</b>	<b>75,40</b>	<b>275,77</b>	<b>1,76</b>	<b>147,77</b>	<b>472,21</b>	<b>98,62</b>	<b>1265,11</b>	<b>6,13</b>	<b>43,46</b>	<b>25,53</b>	<b>0,26</b>
<b>Обед</b>																			
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	0,02	5,45	4,15		21,46	27,52	13,44	139,78	0,60	0,31	2,88	
87/М/ССЖ	Щи из свежей капусты	250	1,82	5,24	8,38	88,38	0,06	0,07	31,30	281,00		39,84	44,37	22,09	357,47	0,78	0,45	3,85	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	180	5,06	4,55	31,51	187,30	0,14	0,05				20,61	127,49	27,73	105,85	2,18	32,52		
	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	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 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1030</b>	<b>39,58</b>	<b>27,94</b>	<b>115,75</b>	<b>891,28</b>	<b>0,48</b>	<b>0,50</b>	<b>53,05</b>	<b>566,55</b>	<b>0,00</b>	<b>161,33</b>	<b>540,37</b>	<b>125,50</b>	<b>1580,17</b>	<b>9,76</b>	<b>66,20</b>	<b>13,43</b>	<b>0,05</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,54</b>	<b>5,80</b>	<b>58,53</b>	<b>310,39</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>5,00</b>	<b>2,21</b>	<b>0,00</b>	<b>76,22</b>	<b>95,61</b>	<b>50,90</b>	<b>275,99</b>	<b>4,16</b>	<b>3,05</b>	<b>1,73</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2050</b>	<b>78,37</b>	<b>54,71</b>	<b>250,53</b>	<b>1836,38</b>	<b>1,10</b>	<b>1,23</b>	<b>133,45</b>	<b>844,53</b>	<b>1,76</b>	<b>385,32</b>	<b>1108,19</b>	<b>275,02</b>	<b>3121,27</b>	<b>20,05</b>	<b>112,71</b>	<b>40,69</b>	<b>0,34</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Четверг 1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
52/М/ССЖ	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,44	6,09	8,45	94,26	0,02	0,04	9,60	1,92		36,62	41,63	21,19	276,51	1,35	0,67	6,72	0,02
320/К/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 120/20	140	33,28	11,88	1,92	256,86	0,16	0,34	3,00	221,49	0,00	21,08	322,54	45,08	462,40	1,57	38,41	1,00	0,01
309/М/БМД	Макаронные изделия отварные	180	7,15	2,84	45,83	237,68	0,11	0,03				14,56	57,04	10,53	80,00	1,06		0,98	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>740</b>	<b>44,19</b>	<b>21,59</b>	<b>88,50</b>	<b>737,25</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>18,70</b>	<b>228,91</b>	<b>0,00</b>	<b>111,42</b>	<b>464,45</b>	<b>101,00</b>	<b>1087,52</b>	<b>5,64</b>	<b>40,38</b>	<b>17,34</b>	<b>0,05</b>
<b>Обед</b>																			
ТК №84 Н	Салат из отварных овощей с зеленым горошком	100	1,64	5,11	7,57	83,29	0,05	0,05	7,80	848,34		30,62	50,71	28,39	219,83	0,99	0,53	5,15	0,04
ТК №О/15	Рассольник "Южный"	250	2,29	5,39	16,93	125,95	0,11	0,06	16,75	203,05		16,80	67,20	25,85	484,50	0,96	2,16	4,85	0,04
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	120	16,31	15,52	3,97	220,56	0,07	0,14	1,95	89,00		13,04	168,34	22,81	320,02	2,46	0,42	6,70	0,05
310/М/БМД	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,22	0,13	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,88	1,70	0,54	9,14	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>29,81</b>	<b>31,84</b>	<b>125,64</b>	<b>912,92</b>	<b>0,56</b>	<b>0,46</b>	<b>78,75</b>	<b>1183,94</b>	<b>0,00</b>	<b>117,36</b>	<b>477,61</b>	<b>180,01</b>	<b>2549,97</b>	<b>7,95</b>	<b>8,18</b>	<b>28,59</b>	<b>0,19</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,73</b>	<b>5,14</b>	<b>48,03</b>	<b>265,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>60,07</b>	<b>13,22</b>	<b>0,04</b>	<b>159,78</b>	<b>127,75</b>	<b>53,37</b>	<b>296,98</b>	<b>1,58</b>	<b>5,14</b>	<b>3,27</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2080</b>	<b>79,73</b>	<b>58,57</b>	<b>262,17</b>	<b>1915,31</b>	<b>1,09</b>	<b>0,98</b>	<b>157,52</b>	<b>1426,07</b>	<b>0,04</b>	<b>388,56</b>	<b>1069,81</b>	<b>334,38</b>	<b>3934,47</b>	<b>15,17</b>	<b>53,70</b>	<b>49,20</b>	<b>0,27</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
<b>Пятница 1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
20-17	Икра кабачковая консервированная порционно	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,05	7,00	153,00		41,00	37,00	15,00	315,00	0,70	0,10	0,05	0,01
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			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>22,19</b>	<b>23,70</b>	<b>78,14</b>	<b>617,41</b>	<b>0,27</b>	<b>0,58</b>	<b>25,80</b>	<b>424,33</b>	<b>2,13</b>	<b>126,24</b>	<b>353,64</b>	<b>76,54</b>	<b>1149,16</b>	<b>5,62</b>	<b>33,66</b>	<b>24,72</b>	<b>0,11</b>
<b>Обед</b>																			
24/М/ССЖ	Салат овощной (помидоры,огурцы)	100	0,87	5,14	3,14	63,29	0,04	0,03	14,05	58,53		18,78	33,51	15,24	192,82	0,69	0,33	2,32	0,01
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,26	8,99	18,69	184,98	0,11	0,09	12,00	222,44		18,37	92,69	23,39	383,41	1,22	5,67	4,99	0,06
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	180	3,83	9,68	26,30	207,60	0,09	0,08	7,09	734,04		28,25	96,63	37,54	194,22	0,94	4,13	2,94	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	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 (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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>1000</b>	<b>33,05</b>	<b>29,73</b>	<b>115,46</b>	<b>865,51</b>	<b>0,47</b>	<b>0,42</b>	<b>55,13</b>	<b>1243,18</b>	<b>0,00</b>	<b>112,94</b>	<b>459,57</b>	<b>127,83</b>	<b>1409,53</b>	<b>7,28</b>	<b>33,41</b>	<b>24,02</b>	<b>0,19</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,25</b>	<b>5,05</b>	<b>45,32</b>	<b>250,53</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>11,07</b>	<b>83,94</b>	<b>0,00</b>	<b>76,78</b>	<b>94,28</b>	<b>41,88</b>	<b>468,40</b>	<b>2,34</b>	<b>3,08</b>	<b>2,93</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1960</b>	<b>60,49</b>	<b>58,48</b>	<b>238,92</b>	<b>1733,45</b>	<b>0,88</b>	<b>1,12</b>	<b>92,00</b>	<b>1751,45</b>	<b>2,13</b>	<b>315,96</b>	<b>907,49</b>	<b>246,25</b>	<b>3027,09</b>	<b>15,24</b>	<b>70,15</b>	<b>51,67</b>	<b>0,33</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Понедельник 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
268/М/БМД	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 120/20	140	19,73	14,48	18,54	287,16	0,17	0,19	4,30	212,18	0,00	37,78	209,50	34,06	370,25	2,61	11,11	5,91	0,05
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	200	5,74	4,15	46,78	247,96	0,34	0,20	57,40	8,61		31,28	167,05	66,16	1630,22	2,60	0,77	14,35	0,09
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>28,81</b>	<b>19,10</b>	<b>94,85</b>	<b>675,45</b>	<b>0,60</b>	<b>0,44</b>	<b>102,60</b>	<b>231,43</b>	<b>0,00</b>	<b>118,02</b>	<b>422,83</b>	<b>120,66</b>	<b>2219,79</b>	<b>6,52</b>	<b>13,81</b>	<b>21,53</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>																			
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,24	87,63	0,02	0,02	25,30	0,81		42,13	31,01	14,36	260,65	0,58	0,54	0,30	0,01
8/2/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,50	7,96	12,79	141,08	0,06	0,08	20,12	221,80		38,97	73,94	26,22	381,83	1,36	3,87	6,37	0,04
320/К/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 120/20	140	33,28	11,88	1,92	256,86	0,16	0,34	3,00	221,49	0,00	21,08	322,54	45,08	462,40	1,57	38,41	1,00	0,01
303/М/БМД	Каша гречневая вязкая	180	6,30	3,65	28,55	171,98	0,22	0,10		1,00		12,21	149,49	100,13	190,05	3,37	2,85	1,65	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1040</b>	<b>51,07</b>	<b>29,81</b>	<b>113,43</b>	<b>942,10</b>	<b>0,55</b>	<b>0,59</b>	<b>53,42</b>	<b>447,10</b>	<b>0,00</b>	<b>148,74</b>	<b>650,78</b>	<b>210,89</b>	<b>1534,08</b>	<b>10,60</b>	<b>49,82</b>	<b>12,92</b>	<b>0,10</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,32</b>	<b>5,55</b>	<b>50,43</b>	<b>275,69</b>	<b>0,16</b>	<b>0,06</b>	<b>6,17</b>	<b>10,70</b>	<b>0,04</b>	<b>159,42</b>	<b>124,76</b>	<b>57,48</b>	<b>333,01</b>	<b>2,58</b>	<b>3,28</b>	<b>9,27</b>	<b>0,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2060</b>	<b>85,20</b>	<b>54,46</b>	<b>258,71</b>	<b>1893,24</b>	<b>1,31</b>	<b>1,09</b>	<b>162,19</b>	<b>689,23</b>	<b>0,04</b>	<b>426,18</b>	<b>1198,37</b>	<b>389,03</b>	<b>4086,88</b>	<b>19,70</b>	<b>66,91</b>	<b>43,72</b>	<b>0,42</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
<b>Вторник 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
17/М/ССЖ	Салат зеленый	100	0,90	3,14	1,92	39,96	0,03	0,04	15,33	12,42		46,19	36,33	13,48	180,35	0,48	0,42	1,71	
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	180	4,11	6,56	39,39	233,61	0,07	0,04	4,80	480,00		21,40	104,70	37,66	158,00	0,93	7,30	2,94	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	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>23,25</b>	<b>22,85</b>	<b>95,67</b>	<b>685,76</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>34,20</b>	<b>723,07</b>	<b>0,00</b>	<b>117,47</b>	<b>340,02</b>	<b>125,76</b>	<b>1026,52</b>	<b>5,47</b>	<b>13,07</b>	<b>11,48</b>	<b>0,10</b>
<b>Обед</b>																			
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	1,09	5,19	4,27	70,30	0,06	0,04	21,50	106,40		23,21	31,10	18,54	258,43	0,90	0,40	2,05	0,02
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,00	6,66	10,60	118,60	0,09	0,08	20,73	211,46		23,95	68,33	22,33	406,76	0,94	3,08	4,68	0,04
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	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,22	0,13	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,88	1,70	0,54	9,14	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	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 (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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1000</b>	<b>31,62</b>	<b>28,82</b>	<b>117,16</b>	<b>868,11</b>	<b>0,68</b>	<b>0,48</b>	<b>153,71</b>	<b>568,38</b>	<b>3,92</b>	<b>164,91</b>	<b>473,56</b>	<b>144,97</b>	<b>2328,95</b>	<b>6,72</b>	<b>35,96</b>	<b>40,25</b>	<b>0,32</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,04</b>	<b>5,60</b>	<b>57,23</b>	<b>307,39</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>10,00</b>	<b>267,21</b>	<b>0,00</b>	<b>85,22</b>	<b>105,61</b>	<b>46,90</b>	<b>425,99</b>	<b>2,56</b>	<b>3,05</b>	<b>1,73</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2070</b>	<b>60,91</b>	<b>57,27</b>	<b>270,06</b>	<b>1861,26</b>	<b>1,09</b>	<b>0,86</b>	<b>197,91</b>	<b>1558,66</b>	<b>3,92</b>	<b>367,60</b>	<b>919,19</b>	<b>317,63</b>	<b>3781,46</b>	<b>14,75</b>	<b>52,08</b>	<b>53,46</b>	<b>0,45</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Среда 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,11	2,75	59,90	0,03	0,04	7,10	8,00		26,73	43,15	13,52	139,14	0,63	0,32	2,85	
ТК №25	Стрипы 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	180	4,48	6,63	47,36	267,06	0,05	0,03				7,33	96,57	32,13	64,05	0,66	9,66	0,90	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>29,59</b>	<b>21,71</b>	<b>91,54</b>	<b>685,62</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>23,88</b>	<b>262,68</b>	<b>0,36</b>	<b>135,32</b>	<b>507,53</b>	<b>138,26</b>	<b>1003,18</b>	<b>4,38</b>	<b>201,16</b>	<b>184,69</b>	<b>0,86</b>
<b>Обед</b>																			
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	8,16	9,39	117,49	0,03	0,06	36,05	202,37		42,24	30,45	16,53	257,19	0,57	0,25	2,87	0,01
ТК №335-22	Уха "Золотая рыбка" (горбуша), 250/25	275	7,64	9,18	10,31	155,40	0,14	0,10	14,12	477,79	3,27	30,55	112,25	31,67	427,96	0,96	13,67	18,91	0,16
290/К/ССЖ	Гуляш из курицы	120	15,76	11,20	4,54	186,24	0,09	0,16	3,00	17,32		12,03	154,18	21,89	244,84	0,86	17,92	0,78	
303/М/БМД	Каша пшеничная вязкая	180	5,06	4,55	31,51	187,30	0,14	0,05				20,61	127,49	27,73	105,85	2,18	32,52		
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1035</b>	<b>35,57</b>	<b>34,23</b>	<b>115,31</b>	<b>925,83</b>	<b>0,51</b>	<b>0,43</b>	<b>67,17</b>	<b>702,48</b>	<b>3,27</b>	<b>148,03</b>	<b>496,57</b>	<b>125,42</b>	<b>1622,04</b>	<b>10,63</b>	<b>68,16</b>	<b>28,72</b>	<b>0,19</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,55</b>	<b>5,05</b>	<b>60,15</b>	<b>312,32</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>16,87</b>	<b>88,84</b>	<b>0,04</b>	<b>150,16</b>	<b>131,66</b>	<b>53,82</b>	<b>471,52</b>	<b>1,87</b>	<b>3,34</b>	<b>3,40</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2105</b>	<b>70,71</b>	<b>60,99</b>	<b>267,00</b>	<b>1923,77</b>	<b>1,07</b>	<b>0,87</b>	<b>107,92</b>	<b>1054,00</b>	<b>3,67</b>	<b>433,51</b>	<b>1135,76</b>	<b>317,50</b>	<b>3096,74</b>	<b>16,88</b>	<b>272,66</b>	<b>216,81</b>	<b>1,08</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
<b>Четверг 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
71/М	Овощи в нарезке (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,07	0,03	25,00	133,00		14,00	26,00	20,00	290,00	0,90	0,40	2,00	0,02
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	18,71	22,11	21,92	361,65	0,24	0,65	25,80	334,07	2,79	85,33	319,33	45,06	910,58	4,36	39,34	31,85	0,11
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>26,13</b>	<b>23,09</b>	<b>74,72</b>	<b>617,60</b>	<b>0,45</b>	<b>0,74</b>	<b>88,90</b>	<b>477,57</b>	<b>2,79</b>	<b>153,49</b>	<b>416,07</b>	<b>90,26</b>	<b>1445,69</b>	<b>6,97</b>	<b>44,04</b>	<b>36,39</b>	<b>0,29</b>
<b>Обед</b>																			
50/К/ССЖ	Салат из зеленого горошка	100	3,10	5,21	7,08	87,46	0,11	0,05	10,60	47,50		23,51	65,61	21,56	113,33	0,76	1,29	1,00	0,01
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,26	8,99	18,69	184,98	0,11	0,09	12,00	222,44		18,37	92,69	23,39	383,41	1,22	5,67	4,99	0,06
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	180	6,30	3,65	28,55	171,98	0,22	0,10		1,00		12,21	149,49	100,13	190,05	3,37	2,85	1,65	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>980</b>	<b>40,14</b>	<b>28,11</b>	<b>129,16</b>	<b>935,37</b>	<b>0,68</b>	<b>0,41</b>	<b>36,60</b>	<b>501,24</b>	<b>0,09</b>	<b>125,37</b>	<b>534,46</b>	<b>242,58</b>	<b>1313,45</b>	<b>11,33</b>	<b>33,08</b>	<b>18,19</b>	<b>0,22</b>
<b>Полдник</b>																			
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			
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,58</b>	<b>5,21</b>	<b>48,67</b>	<b>263,74</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>5,40</b>	<b>17,11</b>	<b>0,00</b>	<b>59,02</b>	<b>89,64</b>	<b>35,19</b>	<b>278,01</b>	<b>1,34</b>	<b>4,41</b>	<b>0,73</b>	<b>0,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2000</b>	<b>71,85</b>	<b>56,41</b>	<b>252,55</b>	<b>1816,71</b>	<b>1,28</b>	<b>1,22</b>	<b>130,90</b>	<b>995,92</b>	<b>2,88</b>	<b>337,88</b>	<b>1040,17</b>	<b>368,03</b>	<b>3037,15</b>	<b>19,64</b>	<b>81,53</b>	<b>55,31</b>	<b>0,52</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Пятница 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
53/М/ССЖ	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,73	5,11	8,37	86,23	0,03	0,04	9,90	9,18		35,18	45,75	21,70	256,80	1,29	0,78	5,99	0,02
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	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,22	0,13	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,88	1,70	0,54	9,14	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>22,78</b>	<b>23,07</b>	<b>86,98</b>	<b>651,79</b>	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>63,35</b>	<b>243,59</b>	<b>0,00</b>	<b>133,75</b>	<b>347,65</b>	<b>115,41</b>	<b>1856,25</b>	<b>6,94</b>	<b>5,85</b>	<b>29,71</b>	<b>0,13</b>
<b>Обед</b>																			
138-24	Салат "Коул Слоу"	100	1,64	5,17	5,22	74,85	0,03	0,07	38,25	242,49		43,34	32,47	17,88	271,91	0,59	0,27	3,03	0,02
119/М/ССЖ	Суп гороховый с сухариками, 250/25	275	8,05	5,80	33,73	219,89	0,30	0,10	15,61	211,65		39,01	110,55	41,64	566,18	2,41	2,09	4,78	0,04
291/М/БМД	Плов из птицы, 100/180	280	33,84	20,68	51,39	535,16	0,20	0,33	2,50	370,22		25,32	388,56	75,66	483,32	2,10	43,50	2,30	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>975</b>	<b>47,80</b>	<b>32,27</b>	<b>138,27</b>	<b>1050,65</b>	<b>0,62</b>	<b>0,58</b>	<b>116,92</b>	<b>913,98</b>	<b>0,00</b>	<b>173,06</b>	<b>609,22</b>	<b>170,68</b>	<b>1808,78</b>	<b>6,73</b>	<b>48,97</b>	<b>14,11</b>	<b>0,14</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,39</b>	<b>5,63</b>	<b>57,39</b>	<b>309,79</b>	<b>0,14</b>	<b>0,10</b>	<b>10,07</b>	<b>272,32</b>	<b>0,04</b>	<b>157,98</b>	<b>146,72</b>	<b>61,08</b>	<b>448,96</b>	<b>2,78</b>	<b>3,28</b>	<b>2,27</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2045</b>	<b>76,97</b>	<b>60,97</b>	<b>282,64</b>	<b>2012,23</b>	<b>1,20</b>	<b>1,02</b>	<b>190,34</b>	<b>1429,89</b>	<b>0,04</b>	<b>464,79</b>	<b>1103,59</b>	<b>347,17</b>	<b>4113,99</b>	<b>16,45</b>	<b>58,10</b>	<b>46,09</b>	<b>0,30</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Понедельник 3</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
71/М	Овощи в нарезке (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,07	0,03	25,00	133,00		14,00	26,00	20,00	290,00	0,90	0,40	2,00	0,02
320/К/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 120/20	140	33,28	11,88	1,92	256,86	0,16	0,34	3,00	221,49	0,00	21,08	322,54	45,08	462,40	1,57	38,41	1,00	0,01
309/И/БМД	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,68	10,62	33,91	254,54	0,11	0,05	4,75	580,50		20,40	63,53	22,42	163,57	1,09	0,44	2,57	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	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>44,06</b>	<b>23,35</b>	<b>76,58</b>	<b>707,23</b>	<b>0,41</b>	<b>0,47</b>	<b>45,15</b>	<b>952,63</b>	<b>0,00</b>	<b>77,44</b>	<b>463,85</b>	<b>105,34</b>	<b>1146,59</b>	<b>4,90</b>	<b>41,79</b>	<b>10,86</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>																			
70/М	Ассорти (морковь на корейский лад/огурцы соленые), 50/50	100	1,00	4,15	5,35	62,80	0,04	0,04	4,60	3452,50		29,50	34,95	22,15	152,35	0,65	0,15	3,60	0,02
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	6,62	7,95	17,88	169,72	0,10	0,09	12,95	219,65		17,94	99,89	27,46	408,45	1,16	7,14	5,19	0,06
290/К/ССЖ	Гуляш из курицы	120	15,76	11,20	4,54	186,24	0,09	0,16	3,00	17,32		12,03	154,18	21,89	244,84	0,86	17,92	0,78	
630-22	Ризотто	180	3,83	9,68	26,30	207,60	0,09	0,08	7,09	734,04		28,25	96,63	37,54	194,22	0,94	4,13	2,94	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	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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>1000</b>	<b>32,44</b>	<b>34,05</b>	<b>118,95</b>	<b>921,29</b>	<b>0,42</b>	<b>0,41</b>	<b>43,44</b>	<b>4429,05</b>	<b>0,00</b>	<b>123,72</b>	<b>457,14</b>	<b>132,63</b>	<b>1383,42</b>	<b>7,30</b>	<b>33,74</b>	<b>17,22</b>	<b>0,15</b>
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,87</b>	<b>5,42</b>	<b>55,87</b>	<b>297,29</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>10,10</b>	<b>20,59</b>	<b>0,00</b>	<b>64,66</b>	<b>89,65</b>	<b>68,30</b>	<b>433,04</b>	<b>2,36</b>	<b>3,95</b>	<b>0,78</b>	<b>0,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2110</b>	<b>82,37</b>	<b>62,82</b>	<b>251,40</b>	<b>1925,81</b>	<b>0,97</b>	<b>0,97</b>	<b>98,69</b>	<b>5402,27</b>	<b>0,00</b>	<b>265,82</b>	<b>1010,64</b>	<b>306,27</b>	<b>2963,05</b>	<b>14,56</b>	<b>79,48</b>	<b>28,86</b>	<b>0,23</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Вторник 3</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Д/73	Салат зеленый с морковью и кукурузой	100	1,31	5,18	3,88	68,04	0,04	0,06	21,45	771,54		64,90	32,74	14,84	215,81	0,35	0,53	0,46	
268/М/БМД	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 120/20	140	19,73	14,48	18,54	287,16	0,17	0,19	4,30	212,18	0,00	37,78	209,50	34,06	370,25	2,61	11,11	5,91	0,05
303/М/БМД	Каша гречневая вязкая	180	6,30	3,65	28,55	171,98	0,22	0,10		1,00		12,21	149,49	100,13	190,05	3,37	2,85	1,65	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>750</b>	<b>30,33</b>	<b>23,86</b>	<b>87,99</b>	<b>692,58</b>	<b>0,50</b>	<b>0,40</b>	<b>30,75</b>	<b>986,74</b>	<b>0,00</b>	<b>141,41</b>	<b>437,46</b>	<b>169,52</b>	<b>975,99</b>	<b>9,10</b>	<b>17,85</b>	<b>9,98</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>																			
24/М/ССЖ	Салат овощной (помидоры,огурцы)	100	0,87	5,14	3,14	63,29	0,04	0,03	14,05	58,53		18,78	33,51	15,24	192,82	0,69	0,33	2,32	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	6,62	7,95	17,88	169,72	0,10	0,09	12,95	219,65		17,94	99,89	27,46	408,45	1,16	7,14	5,19	0,06
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	200	4,09	5,81	33,05	201,29	0,24	0,14	42,40	21,06		28,34	119,87	48,08	1154,15	1,88	0,60	10,14	0,06
	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	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	42,90	0,87	1,50	1,68	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1040</b>	<b>34,61</b>	<b>28,19</b>	<b>131,27</b>	<b>932,82</b>	<b>0,65</b>	<b>0,56</b>	<b>87,50</b>	<b>597,08</b>	<b>0,00</b>	<b>140,85</b>	<b>526,27</b>	<b>155,37</b>	<b>2714,84</b>	<b>9,72</b>	<b>30,87</b>	<b>26,52</b>	<b>0,19</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,29</b>	<b>5,73</b>	<b>55,89</b>	<b>303,79</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>38,07</b>	<b>15,32</b>	<b>0,04</b>	<b>164,98</b>	<b>137,72</b>	<b>64,08</b>	<b>298,96</b>	<b>2,18</b>	<b>3,28</b>	<b>1,57</b>	<b>0,17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2140</b>	<b>71,23</b>	<b>57,78</b>	<b>275,15</b>	<b>1929,19</b>	<b>1,32</b>	<b>1,03</b>	<b>156,32</b>	<b>1599,14</b>	<b>0,04</b>	<b>447,24</b>	<b>1101,45</b>	<b>388,97</b>	<b>3989,79</b>	<b>21,00</b>	<b>52,00</b>	<b>38,07</b>	<b>0,43</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Среда 3</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	8,16	9,39	117,49	0,03	0,06	36,05	202,37		42,24	30,45	16,53	257,19	0,57	0,25	2,87	0,01
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	180	7,10	3,92	46,43	249,20	0,19	0,06				60,11	244,27	35,70	145,63	1,30	26,77		0,06
885-24	Чай фруктовый	200	0,18	0,05	8,01	33,69		0,01	1,07	0,85		5,28	6,87	3,98	45,37	0,82	0,03	0,20	
	Хлеб 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			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>27,19</b>	<b>22,46</b>	<b>97,62</b>	<b>705,64</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>46,62</b>	<b>430,02</b>	<b>0,00</b>	<b>149,47</b>	<b>481,00</b>	<b>100,11</b>	<b>1008,63</b>	<b>4,75</b>	<b>49,61</b>	<b>10,94</b>	<b>0,13</b>
<b>Обед</b>																			
52/М/ССЖ	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,44	6,09	8,45	94,26	0,02	0,04	9,60	1,92		36,62	41,63	21,19	276,51	1,35	0,67	6,72	0,02
95/М/БМД	Рассольник домашний	250	2,43	5,40	15,62	121,58	0,12	0,08	28,00	195,60		26,58	66,87	29,37	577,65	1,12	0,58	5,91	0,03
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	120	16,31	15,52	3,97	220,56	0,07	0,14	1,95	89,00		13,04	168,34	22,81	320,02	2,46	0,42	6,70	0,05
310/М/БМД	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,22	0,13	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,88	1,70	0,54	9,14	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>29,36</b>	<b>32,92</b>	<b>122,89</b>	<b>909,97</b>	<b>0,55</b>	<b>0,46</b>	<b>84,31</b>	<b>392,10</b>	<b>0,00</b>	<b>167,52</b>	<b>474,54</b>	<b>159,01</b>	<b>2748,03</b>	<b>8,78</b>	<b>6,12</b>	<b>39,11</b>	<b>0,18</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,27</b>	<b>5,12</b>	<b>42,97</b>	<b>244,29</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>60,10</b>	<b>8,59</b>	<b>0,00</b>	<b>90,66</b>	<b>84,65</b>	<b>39,30</b>	<b>282,04</b>	<b>2,06</b>	<b>3,45</b>	<b>2,73</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2060</b>	<b>61,82</b>	<b>60,50</b>	<b>263,48</b>	<b>1859,90</b>	<b>1,09</b>	<b>0,86</b>	<b>191,03</b>	<b>830,71</b>	<b>0,00</b>	<b>407,65</b>	<b>1040,19</b>	<b>298,42</b>	<b>4038,70</b>	<b>15,59</b>	<b>59,18</b>	<b>52,78</b>	<b>0,34</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Четверг 3</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
52/М/ССЖ	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,44	6,09	8,45	94,26	0,02	0,04	9,60	1,92		36,62	41,63	21,19	276,51	1,35	0,67	6,72	0,02
274/К/ССЖ	Азу из говядины с картофелем, 70/160	230	24,15	13,59	18,92	295,10	0,22	0,29	16,55	29,88		39,07	262,00	51,50	783,12	4,21	29,54	12,73	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>710</b>	<b>31,73</b>	<b>20,78</b>	<b>82,71</b>	<b>648,81</b>	<b>0,36</b>	<b>0,39</b>	<b>36,25</b>	<b>37,30</b>	<b>0,00</b>	<b>112,45</b>	<b>380,27</b>	<b>98,49</b>	<b>1447,04</b>	<b>9,84</b>	<b>35,11</b>	<b>24,49</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед</b>																			
ТК №458	Салат из фасоли с соленым огурцом	100	3,18	3,43	6,42	76,60	0,04	0,02	3,42	3,35		32,88	56,07	19,28	185,88	0,90	0,73	2,01	
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,26	8,99	18,69	184,98	0,11	0,09	12,00	222,44		18,37	92,69	23,39	383,41	1,22	5,67	4,99	0,06
268/М/БМД	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 120/20	140	19,73	14,48	18,54	287,16	0,17	0,19	4,30	212,18	0,00	37,78	209,50	34,06	370,25	2,61	11,11	5,91	0,05
303/М/БМД	Каша пшеничная вязкая	180	5,06	4,55	31,51	187,30	0,14	0,05				20,61	127,49	27,73	105,85	2,18	32,52		
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1010</b>	<b>40,51</b>	<b>32,14</b>	<b>130,55</b>	<b>990,34</b>	<b>0,56</b>	<b>0,44</b>	<b>33,77</b>	<b>709,56</b>	<b>0,00</b>	<b>160,65</b>	<b>567,05</b>	<b>130,08</b>	<b>1488,13</b>	<b>8,85</b>	<b>53,66</b>	<b>16,61</b>	<b>0,13</b>
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,42</b>	<b>5,26</b>	<b>46,05</b>	<b>254,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>15,82</b>	<b>22,85</b>	<b>0,04</b>	<b>136,34</b>	<b>118,24</b>	<b>47,81</b>	<b>279,77</b>	<b>1,87</b>	<b>3,40</b>	<b>5,27</b>	<b>0,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2070</b>	<b>77,66</b>	<b>58,18</b>	<b>259,31</b>	<b>1893,63</b>	<b>1,06</b>	<b>0,90</b>	<b>85,84</b>	<b>769,71</b>	<b>0,04</b>	<b>409,44</b>	<b>1065,56</b>	<b>276,38</b>	<b>3214,94</b>	<b>20,56</b>	<b>92,17</b>	<b>46,37</b>	<b>0,28</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Пятница 3</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
70/М	Икра кабачковая консервированная порционно	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,05	7,00	153,00		41,00	37,00	15,00	315,00	0,70	0,10	0,05	0,01
213/М/БМД	Омлет с морковью	200	11,55	12,30	7,94	190,02	0,12	0,43	5,35	2348,00	1,76	74,36	212,81	50,35	326,04	2,76	24,67	21,35	0,11
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>20,54</b>	<b>22,56</b>	<b>78,00</b>	<b>603,07</b>	<b>0,28</b>	<b>0,54</b>	<b>50,35</b>	<b>2511,12</b>	<b>1,76</b>	<b>170,08</b>	<b>338,51</b>	<b>103,15</b>	<b>922,10</b>	<b>5,27</b>	<b>29,07</b>	<b>23,94</b>	<b>0,29</b>
<b>Обед</b>																			
70/М	Кукуруза консервированная порционно	100	2,30	1,20	12,30	67,00	0,03	0,08	1,80	2,00		3,00	46,00	13,00	132,00	0,27	0,60		
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,00	6,66	10,60	118,60	0,09	0,08	20,73	211,46		23,95	68,33	22,33	406,76	0,94	3,08	4,68	0,04
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	180	5,22	13,03	42,54	308,85	0,31	0,18	52,20	7,83		30,52	152,52	60,29	1482,59	2,38	0,70	13,05	0,08
350/М/ССЖ	Кисель из ягод	180	0,09	0,02	14,65	60,12		0,01	9,06	0,44		5,42	5,94	2,42	32,86	0,20	0,15		
	Хлеб 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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>980</b>	<b>32,35</b>	<b>28,56</b>	<b>133,60</b>	<b>926,60</b>	<b>0,61</b>	<b>0,60</b>	<b>96,79</b>	<b>472,03</b>	<b>0,13</b>	<b>101,11</b>	<b>503,79</b>	<b>174,39</b>	<b>2708,32</b>	<b>6,41</b>	<b>27,19</b>	<b>22,20</b>	<b>0,15</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,27</b>	<b>5,02</b>	<b>44,37</b>	<b>246,29</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>10,10</b>	<b>83,59</b>	<b>0,00</b>	<b>76,66</b>	<b>95,65</b>	<b>42,30</b>	<b>448,04</b>	<b>2,36</b>	<b>3,05</b>	<b>2,73</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2000</b>	<b>58,16</b>	<b>56,14</b>	<b>255,97</b>	<b>1775,96</b>	<b>1,03</b>	<b>1,26</b>	<b>157,24</b>	<b>3066,74</b>	<b>1,89</b>	<b>347,85</b>	<b>937,95</b>	<b>319,84</b>	<b>4078,46</b>	<b>14,04</b>	<b>59,31</b>	<b>48,87</b>	<b>0,47</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
<b>Понедельник 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
71/М	Овощи в нарезке (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,07	0,03	25,00	133,00		14,00	26,00	20,00	290,00	0,90	0,40	2,00	0,02
210/И/БМД	Фритатта с курицей и картофелем	200	23,77	19,98	20,54	360,38	0,25	0,55	24,50	215,13	1,76	70,81	337,93	51,58	909,59	3,68	37,83	22,28	0,09
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>30,86</b>	<b>20,99</b>	<b>77,96</b>	<b>634,78</b>	<b>0,46</b>	<b>0,65</b>	<b>109,50</b>	<b>356,15</b>	<b>1,76</b>	<b>133,93</b>	<b>448,06</b>	<b>99,87</b>	<b>1488,67</b>	<b>6,15</b>	<b>44,19</b>	<b>29,00</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>																			
39-03	Салат "Школьный"	100	1,18	4,16	3,34	56,07	0,04	0,05	24,84	39,33		29,69	33,38	16,02	232,59	0,67	0,32	2,68	0,01
ТК №296	Суп картофельный с чечевицей	250	6,48	5,50	22,31	171,58	0,26	0,10	16,15	211,65		23,21	105,30	29,94	532,13	2,05	0,29	3,95	0,03
229/М/БМД	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	20,64	14,42	2,87	223,72	0,22	0,18	4,03	495,40	10,68	30,36	216,70	40,72	411,07	0,89	43,89	50,66	0,44
305/М/БМД	Рис припущенный	180	4,48	6,63	47,36	267,06	0,05	0,03				7,33	96,57	32,13	64,05	0,66	9,66	0,90	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>37,70</b>	<b>32,01</b>	<b>131,12</b>	<b>975,20</b>	<b>0,68</b>	<b>0,40</b>	<b>51,02</b>	<b>751,38</b>	<b>10,68</b>	<b>133,46</b>	<b>521,15</b>	<b>146,41</b>	<b>1533,31</b>	<b>5,96</b>	<b>57,76</b>	<b>68,35</b>	<b>0,53</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,18</b>	<b>5,26</b>	<b>45,54</b>	<b>253,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>7,97</b>	<b>7,84</b>	<b>0,04</b>	<b>151,22</b>	<b>120,30</b>	<b>53,32</b>	<b>274,42</b>	<b>4,32</b>	<b>3,31</b>	<b>2,28</b>	<b>0,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2010</b>	<b>73,74</b>	<b>58,26</b>	<b>254,62</b>	<b>1863,05</b>	<b>1,27</b>	<b>1,12</b>	<b>168,49</b>	<b>1115,37</b>	<b>12,48</b>	<b>418,61</b>	<b>1089,51</b>	<b>299,60</b>	<b>3296,40</b>	<b>16,43</b>	<b>105,26</b>	<b>99,63</b>	<b>0,70</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
<b>Вторник 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
70/М	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,02	5,00	5,00		21,00	24,00	14,00	141,00	0,60	0,30	3,00	
259/И	Жаркое по-домашнему (курица)	300	29,41	18,05	38,04	439,49	0,39	0,41	47,10	21,41		39,51	372,58	83,48	1612,52	3,22	29,42	11,82	0,07
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			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>750</b>	<b>34,77</b>	<b>18,92</b>	<b>80,44</b>	<b>643,23</b>	<b>0,49</b>	<b>0,49</b>	<b>63,75</b>	<b>44,06</b>	<b>0,00</b>	<b>82,19</b>	<b>468,20</b>	<b>119,41</b>	<b>2050,79</b>	<b>5,72</b>	<b>32,63</b>	<b>16,90</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>																			
71/М	Овощи в нарезке (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	0,03	7,00	10,00		23,00	42,00	14,00	141,00	0,60	0,30	3,00	
96/М/ССЖ	Рассольник Ленинградский	250	2,18	5,38	17,28	126,85	0,10	0,06	16,75	203,00		19,90	64,04	26,63	481,01	0,96	1,04	4,93	0,04
274/И	Соус болоньезе	120	15,96	19,47	2,11	247,37	0,06	0,14	2,14	166,00		14,80	169,14	23,85	322,43	2,45	0,21	6,90	0,06
309/М/БМД	Макаронные изделия отварные	180	7,15	2,84	45,83	237,68	0,11	0,03				14,56	57,04	10,53	80,00	1,06		0,98	0,01
965-24	Напиток из citrusовых	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>31,06</b>	<b>28,55</b>	<b>124,76</b>	<b>885,63</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>69,69</b>	<b>389,54</b>	<b>0,00</b>	<b>124,96</b>	<b>399,11</b>	<b>98,10</b>	<b>1269,50</b>	<b>6,35</b>	<b>5,20</b>	<b>18,38</b>	<b>0,27</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,54</b>	<b>5,90</b>	<b>58,03</b>	<b>310,39</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>10,00</b>	<b>5,21</b>	<b>0,00</b>	<b>73,22</b>	<b>90,61</b>	<b>47,90</b>	<b>398,99</b>	<b>4,06</b>	<b>3,25</b>	<b>2,73</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2090</b>	<b>71,37</b>	<b>53,37</b>	<b>263,23</b>	<b>1839,25</b>	<b>1,04</b>	<b>0,86</b>	<b>143,44</b>	<b>438,81</b>	<b>0,00</b>	<b>280,37</b>	<b>957,92</b>	<b>265,41</b>	<b>3719,28</b>	<b>16,13</b>	<b>41,08</b>	<b>38,01</b>	<b>0,38</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
<b>Среда 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	1,09	5,19	4,27	70,30	0,06	0,04	21,50	106,40		23,21	31,10	18,54	258,43	0,90	0,40	2,05	0,02
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	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,22	0,13	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,88	1,70	0,54	9,14	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>750</b>	<b>24,88</b>	<b>20,35</b>	<b>88,88</b>	<b>647,33</b>	<b>0,49</b>	<b>0,42</b>	<b>73,90</b>	<b>602,66</b>	<b>0,00</b>	<b>123,70</b>	<b>371,71</b>	<b>114,58</b>	<b>2025,66</b>	<b>6,61</b>	<b>25,20</b>	<b>21,50</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>																			
17/М/ССЖ	Салат зеленый	100	0,90	3,14	1,92	39,96	0,03	0,04	15,33	12,42		46,19	36,33	13,48	180,35	0,48	0,42	1,71	
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,26	8,99	18,69	184,98	0,11	0,09	12,00	222,44		18,37	92,69	23,39	383,41	1,22	5,67	4,99	0,06
290/К/ССЖ	Гуляш из курицы	120	15,76	11,20	4,54	186,24	0,09	0,16	3,00	17,32		12,03	154,18	21,89	244,84	0,86	17,92	0,78	
303/М/БМД	Каша ячневая вязкая	180	7,10	3,92	46,43	249,20	0,19	0,06				60,11	244,27	35,70	145,63	1,30	26,77		0,06
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1000</b>	<b>36,32</b>	<b>27,81</b>	<b>131,12</b>	<b>932,28</b>	<b>0,55</b>	<b>0,53</b>	<b>48,33</b>	<b>769,18</b>	<b>0,00</b>	<b>207,30</b>	<b>638,17</b>	<b>139,66</b>	<b>1866,13</b>	<b>5,81</b>	<b>53,78</b>	<b>11,32</b>	<b>0,15</b>
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,48</b>	<b>5,26</b>	<b>45,24</b>	<b>252,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>12,47</b>	<b>22,84</b>	<b>0,04</b>	<b>138,22</b>	<b>120,30</b>	<b>48,32</b>	<b>276,42</b>	<b>2,04</b>	<b>3,32</b>	<b>5,28</b>	<b>0,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2100</b>	<b>66,68</b>	<b>53,42</b>	<b>265,24</b>	<b>1831,68</b>	<b>1,18</b>	<b>1,02</b>	<b>134,70</b>	<b>1394,68</b>	<b>0,04</b>	<b>469,22</b>	<b>1130,18</b>	<b>302,56</b>	<b>4168,21</b>	<b>14,46</b>	<b>82,30</b>	<b>38,10</b>	<b>0,31</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Четверг 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,11	2,75	59,90	0,03	0,04	7,10	8,00		26,73	43,15	13,52	139,14	0,63	0,32	2,85	
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	180	5,16	3,03	42,05	216,64	0,31	0,18	51,60	7,74		28,01	150,13	59,47	1465,49	2,34	0,70	12,90	0,08
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>30,47</b>	<b>18,01</b>	<b>84,33</b>	<b>632,20</b>	<b>0,67</b>	<b>0,48</b>	<b>125,98</b>	<b>261,42</b>	<b>0,36</b>	<b>184,00</b>	<b>568,09</b>	<b>171,60</b>	<b>2444,62</b>	<b>6,34</b>	<b>192,59</b>	<b>194,69</b>	<b>0,93</b>
<b>Обед</b>																			
70/М	Икра кабачковая консервированная порционно	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,05	7,00	153,00		41,00	37,00	15,00	315,00	0,70	0,10	0,05	0,01
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,72	5,72	11,67	117,52	0,09	0,11	39,38	295,45		46,49	80,77	29,42	500,03	1,19	3,26	5,86	0,05
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	180	6,30	3,65	28,55	171,98	0,22	0,10		1,00		12,21	149,49	100,13	190,05	3,37	2,85	1,65	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>970</b>	<b>31,23</b>	<b>31,52</b>	<b>116,66</b>	<b>878,89</b>	<b>0,48</b>	<b>0,43</b>	<b>56,78</b>	<b>522,25</b>	<b>0,00</b>	<b>148,08</b>	<b>474,62</b>	<b>189,46</b>	<b>1598,90</b>	<b>11,53</b>	<b>10,30</b>	<b>17,04</b>	<b>0,14</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,08</b>	<b>5,51</b>	<b>55,17</b>	<b>291,74</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>6,00</b>	<b>5,11</b>	<b>0,00</b>	<b>83,02</b>	<b>85,64</b>	<b>43,19</b>	<b>302,01</b>	<b>1,66</b>	<b>4,51</b>	<b>8,73</b>	<b>0,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2040</b>	<b>66,78</b>	<b>55,04</b>	<b>256,16</b>	<b>1802,83</b>	<b>1,32</b>	<b>0,97</b>	<b>188,76</b>	<b>788,78</b>	<b>0,36</b>	<b>415,10</b>	<b>1128,35</b>	<b>404,25</b>	<b>4345,53</b>	<b>19,53</b>	<b>207,40</b>	<b>220,46</b>	<b>1,09</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Пятница 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
52/М/ССЖ	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,44	6,09	8,45	94,26	0,02	0,04	9,60	1,92		36,62	41,63	21,19	276,51	1,35	0,67	6,72	0,02
320/К/ССЖ	Куриное филе запеченное	120	32,90	10,84		238,03	0,15	0,33		11,69		13,16	309,33	38,50	404,18	1,36	38,24		
143/М/ССЖ	Рагу овощное с зеленым горошком	180	5,33	4,76	27,96	177,24	0,25	0,14	52,70	148,66		57,30	138,91	57,86	969,83	2,20	1,38	8,32	0,07
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			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>44,99</b>	<b>22,53</b>	<b>81,01</b>	<b>718,98</b>	<b>0,51</b>	<b>0,57</b>	<b>67,80</b>	<b>179,77</b>	<b>0,00</b>	<b>129,84</b>	<b>568,51</b>	<b>140,55</b>	<b>1942,33</b>	<b>7,05</b>	<b>43,69</b>	<b>17,44</b>	<b>0,11</b>
<b>Обед</b>																			
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцом	100	0,84	6,12	1,84	66,14	0,03	0,04	13,65	11,60		41,85	35,70	13,02	167,93	0,48	0,39	1,80	
119/М/ССЖ	Суп гороховый с сухариками, 250/25	275	8,05	5,80	33,73	219,89	0,30	0,10	15,61	211,65		39,01	110,55	41,64	566,18	2,41	2,09	4,78	0,04
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	180	4,11	6,56	39,39	233,61	0,07	0,04	4,80	480,00		21,40	104,70	37,66	158,00	0,93	7,30	2,94	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>985</b>	<b>33,22</b>	<b>31,67</b>	<b>133,06</b>	<b>958,60</b>	<b>0,65</b>	<b>0,41</b>	<b>76,72</b>	<b>1006,63</b>	<b>0,00</b>	<b>198,98</b>	<b>483,89</b>	<b>151,63</b>	<b>1632,98</b>	<b>6,95</b>	<b>21,22</b>	<b>16,33</b>	<b>0,30</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,89</b>	<b>5,93</b>	<b>58,19</b>	<b>312,79</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>10,07</b>	<b>10,32</b>	<b>0,04</b>	<b>145,98</b>	<b>131,72</b>	<b>62,08</b>	<b>421,96</b>	<b>4,28</b>	<b>3,48</b>	<b>3,27</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2095</b>	<b>84,10</b>	<b>60,13</b>	<b>272,26</b>	<b>1990,37</b>	<b>1,30</b>	<b>1,04</b>	<b>154,59</b>	<b>1196,72</b>	<b>0,04</b>	<b>474,80</b>	<b>1184,12</b>	<b>354,26</b>	<b>3997,27</b>	<b>18,28</b>	<b>68,39</b>	<b>37,04</b>	<b>0,44</b>