

Проект типового 20-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) 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)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 1																			
Завтрак																			
71/М	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	0,02	4,20	6,00		13,80	25,20	8,40	84,60	0,36	0,18	1,80	
320/К/СД	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 100/20	120	27,76	8,74	1,92	205,00	0,14	0,29	3,00	219,53	0,00	18,75	270,63	38,62	394,63	1,34	32,00	1,00	0,01
174/К/СД	Овощи запеченные	180	4,86	6,42	24,68	178,07	0,18	0,15	27,20	1393,54	0,05	97,24	152,97	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
54-2гн-2022/СД	Чай без сахара	200	0,20	0,02	0,07	1,52		0,01	0,10	0,50		4,95	8,24	4,40	24,80	0,82			
8,3	Хлеб ржаной	70	3,43	0,70	31,36	147,00	0,06	0,02				12,60	64,40	14,00	100,10	2,03	3,50	3,92	0,02
Итого за Завтрак		630	36,67	15,94	59,17	538,19	0,40	0,49	34,50	1619,57	0,05	147,34	521,44	122,99	1379,89	6,37	36,91	18,29	0,12
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
59/М/СД	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	7,63	38,00	0,05	0,06	6,25	1501,25		24,25	44,00	30,75	219,50	1,08	0,15	4,25	0,04
137-2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/25	275	6,46	3,59	3,69	73,11	0,06	0,09	5,25	229,50	0,08	17,98	79,01	16,85	209,40	1,20	8,19	3,99	0,03
229/М/СД	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	19,67	8,76	2,93	170,01	0,15	0,16	3,75	500,50	0,31	59,96	310,12	77,35	588,27	1,27	19,31	181,66	0,86
739-24	Картофель по-деревенски с сыром	180	5,99	14,91	35,15	299,58	0,26	0,17	42,65	26,52	0,07	88,32	160,59	51,92	1215,57	2,02	1,87	11,41	0,07
885-24	Чай фруктовый без сахара	200	0,18	0,05	1,03	5,76		0,01	1,07	0,85		5,07	6,87	3,98	45,16	0,79	0,03	0,20	
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,90	40,32	189,00	0,08	0,03				16,20	82,80	18,00	128,70	2,61	4,50	5,04	0,04
Итого за Обед		965	37,79	28,39	90,75	775,46	0,60	0,52	58,97	2258,62	0,46	211,78	683,39	198,85	2406,60	8,97	34,05	206,55	1,04
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		2075	83,63	56,51	194,38	1651,55	1,21	1,44	121,15	3994,79	0,57	672,02	1468,43	405,04	5618,99	21,86	76,45	248,55	1,29

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Вторник 1																			
Завтрак																			
Д/23	Салат зеленый	100	0,76	6,11	1,68	65,01	0,03	0,04	12,09	10,50		36,95	32,91	11,92	151,79	0,44	0,35	1,71	
ТК №3/14	Гречка "по-Кубански" (говядина), 65/135	200	26,24	11,48	35,02	347,97	0,37	0,34	3,19	271,14	0,05	37,63	363,05	146,41	602,58	6,84	28,06	10,04	0,08
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке без сахара	200	3,15	2,50	8,64	71,64	0,04	0,15	1,60	22,00	0,05	122,46	93,66	15,32	163,40	0,15	1,04	9,00	0,02
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	2,00	2,24	0,01
Итого за Завтрак		540	32,11	20,49	63,26	568,62	0,48	0,54	16,88	303,64	0,10	204,24	526,42	181,65	974,97	8,59	31,45	22,99	0,11
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
47-22	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
383-06	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,64	3,35	15,35	110,92	0,06	0,06	18,95	256,20	0,05	53,28	76,22	29,82	371,73	1,43	1,05	5,04	0,02
299/М/СД	Суфле из кур с маслом сливочным, 120/5	125	26,29	10,73	4,10	223,76	0,13	0,41	0,33	45,05	0,11	45,54	257,32	36,37	360,06	1,16	30,86	3,72	0,01
349-22	Каша ячневая вязкая	180	7,06	6,71	45,88	271,98	0,19	0,07		36,00	0,10	61,59	243,25	35,26	145,99	1,30	26,47		0,06
54-6хн-2022/СД	Компот из клубники без сахара	200	0,16	0,04	2,80	14,00	0,01	0,02	16,48	0,80		6,40	5,20	4,40	59,20	0,30	0,28		
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	2,00	2,24	0,01
Итого за Обед		895	42,21	26,44	93,13	792,12	0,54	0,62	46,36	385,55	0,26	197,52	684,40	135,41	1107,51	6,11	61,95	12,00	0,11
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		1915	83,49	59,11	200,85	1698,64	1,23	1,59	90,92	805,79	0,42	714,66	1474,42	400,26	3914,98	21,22	98,89	58,70	0,35

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Среда 1																			
Завтрак																			
015-17	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		54,60	0,01	0,05	0,11	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	13,20	0,15	2,18	1,35	0,01
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 180/50	230	41,44	11,90	37,24	428,48	0,22	0,57	7,86	66,52	0,06	307,21	520,06	96,92	442,93	2,43	51,56	16,55	0,05
54-3гн-2022/СД	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,03	0,28	3,90		0,01	2,90	0,64		7,75	9,78	5,24	36,21	0,86	0,03	0,01	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	2,50	2,80	0,02
Итого за Завтрак		495	47,63	16,86	59,92	591,98	0,28	0,65	10,87	110,36	0,20	455,96	650,84	117,41	563,84	4,89	56,27	20,71	0,08
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,77	8,10	2,75	86,87	0,03	0,04	7,10	8,00		24,89	42,84	13,41	139,10	0,61	0,32	2,85	0,01
87-17	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
290/К/СД	Гуляш из курицы	120	19,29	6,07	2,85	148,29	0,10	0,20	2,55	15,65		13,56	192,09	27,32	282,79	1,02	21,97	0,63	
349-22	Каша гречневая вязкая	180	6,38	4,27	28,82	179,03	0,22	0,11		17,21	0,05	12,94	151,68	100,93	192,65	3,40	2,90	1,67	0,01
342/М/СД	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	0,01	4,00	2,00		6,40	4,40	3,60	111,20	0,88	0,12	0,80	
	Хлеб ржаной	100	4,90	1,00	44,80	210,00	0,09	0,03				18,00	92,00	20,00	143,00	2,90	5,00	5,60	0,04
Итого за Обед		950	33,32	24,84	91,52	731,37	0,51	0,46	44,95	323,86	0,05	115,63	527,38	187,35	1226,21	9,59	30,76	15,40	0,08
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		1925	90,12	53,88	195,90	1661,25	1,00	1,54	83,50	550,82	0,31	884,49	1441,82	387,96	3622,55	21,00	92,52	59,82	0,29

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Четверг 1																			
Завтрак																			
113-24	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
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина)	120	23,46	9,67	1,07	188,55	0,15	0,28	1,30			16,14	248,59	36,49	456,37	2,64	33,85	9,97	0,08
143/М/СД	Рагу из овощей	180	4,07	2,63	25,10	141,45	0,18	0,15	50,60	856,80		54,64	114,78	53,59	918,23	1,82	0,79	9,93	0,07
882-24/СД	Чай с молоком без сахара	200	1,65	1,27	2,47	28,52	0,02	0,09	0,75	11,50	0,03	64,95	53,24	11,40	97,80	0,87	0,50	4,50	0,01
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	2,50	2,80	0,02
Итого за Завтрак		650	33,07	20,16	59,49	557,78	0,42	0,58	62,25	870,22	0,03	181,35	504,24	132,67	1820,41	8,13	38,31	33,92	0,20
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
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
268/М/СД	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 120/5	125	22,23	7,91	15,50	222,05	0,13	0,15	2,34	27,18	0,07	22,14	217,88	69,46	356,73	2,84	23,13	7,51	0,10
634-22	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	5,96	29,94	188,76	0,22	0,14	38,28	51,37	0,10	32,82	111,43	43,78	1044,44	1,75	0,61	9,16	0,06
ТК №О/8	Напиток "Ассорти" (вишня) без сахара	180	0,22	0,05	2,86	14,04	0,01	0,01	4,05	4,59		9,99	8,10	7,02	69,12	0,14	0,03	0,54	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	2,50	2,80	0,02
Итого за Обед		885	32,59	24,92	95,20	739,09	0,57	0,43	69,22	1134,53	0,17	121,37	501,32	184,50	2246,12	8,13	28,96	30,01	0,26
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		2015	74,83	57,26	199,15	1634,77	1,20	1,44	159,15	2121,35	0,26	615,62	1269,16	400,37	5899,03	22,78	72,76	87,64	0,59

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Пятница 1																			
Завтрак																			
015-17	Сыр "Российский"	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,06	0,14	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	17,60	0,20	2,90	1,80	0,01
215/М/СД	Омлет белковый паровой	100	9,72	3,88	2,19	81,03	0,01	0,53	0,38	6,38	0,01	45,01	48,21	11,39	163,99	0,17	16,29	8,21	0,01
360-22	Каша овсяная на молоке	200	3,66	6,04	12,69	120,15	0,10	0,11	0,74	35,04	0,09	79,76	105,66	12,76	137,57	0,66	5,24	6,09	0,02
ТК №382/СД	Какао с молоком и ванилью без сахара	200	3,87	3,10	5,26	65,75	0,04	0,16	1,30	22,12	0,05	125,12	116,20	31,00	206,36	0,98	1,00	9,00	0,03
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,90	40,32	189,00	0,08	0,03				16,20	82,80	18,00	128,70	2,61	4,50	5,04	0,04
Итого за Завтрак		610	26,30	19,82	60,46	528,73	0,24	0,89	2,56	121,14	0,34	442,09	452,87	80,15	654,22	4,62	29,93	30,14	0,11
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
104-22	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
258-22	Суп картофельный с фасолью (консервированной)	250	4,54	4,30	16,20	129,25	0,10	0,06	12,83	233,38	0,06	41,26	92,11	29,83	438,08	1,26	0,93	3,33	0,03
266/М/СД	Бифштекс рубленый из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 120/5	125	27,10	13,08	1,14	233,72	0,15	0,30	1,30	26,84	0,07	17,49	263,28	35,22	420,58	2,76	33,62	5,86	0,05
125/И/СД	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,10	0,10	26,74	77,70		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
54-5хн-2022/СД	Компот из клубники и яблок без сахара	180	0,15	0,10	3,18	15,47	0,01	0,01	8,69	1,37		5,92	4,39	3,65	82,06	0,58	0,18	0,42	
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,70	31,36	147,00	0,06	0,02				12,60	64,40	14,00	100,10	2,03	3,50	3,92	0,02
Итого за Обед		905	41,61	25,99	92,11	784,41	0,46	0,52	63,61	397,82	0,13	127,62	595,07	129,33	1488,60	8,78	57,89	17,53	0,15
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		1995	77,08	57,99	197,03	1651,04	0,91	1,84	93,85	635,56	0,53	882,61	1311,54	292,68	3975,32	19,92	93,31	71,38	0,39

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Понедельник 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10		0,01		45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	3,00	0,02	0,10		
226-107	Горошек зеленый (консервированный)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,05	10,00	50,00		20,00	62,00	21,00	99,00	0,70	1,30	0,70	0,01
214/М/СД	Омлет белковый с морковью	200	17,87	7,67	11,21	184,12	0,08	0,98	5,78	2049,20	0,13	115,69	147,61	58,50	492,20	0,99	27,38	19,71	0,07
54-3гн-2022/СД	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,03	0,28	3,90		0,01	2,90	0,64		7,75	9,78	5,24	36,21	0,86	0,03	0,01	
	Хлеб ржаной	100	4,90	1,00	44,80	210,00	0,09	0,03				18,00	92,00	20,00	143,00	2,90	5,00	5,60	0,04
Итого за Завтрак		610	26,21	16,15	62,92	504,12	0,28	1,08	18,68	2144,84	0,26	163,84	314,39	104,79	773,41	5,47	33,81	26,02	0,12
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
52/И	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,50	5,16	3,91	68,23	0,03	0,06	36,56	3,20		42,08	28,64	14,03	251,33	0,54	0,26	2,64	0,01
135-04	Суп из овощей со сметаной, 250/10	260	2,20	5,42	11,61	104,55	0,09	0,08	22,34	246,80	0,07	34,23	59,99	23,21	405,87	0,82	0,48	4,88	0,03
570-22	Медальон из птицы с соусом томатным, 100/20	120	26,03	8,10	4,48	196,21	0,10	0,13	7,05	263,29	0,11	126,68	248,87	97,01	399,83	1,87	23,67	9,61	0,15
349-22	Каша гречневая вязкая	180	6,38	4,27	28,82	179,03	0,22	0,11		17,21	0,05	12,94	151,68	100,93	192,65	3,40	2,90	1,67	0,01
ТК №3-12	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) без сахара	200	0,27	0,27	2,16	14,10													
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,90	40,32	189,00	0,08	0,03				16,20	82,80	18,00	128,70	2,61	4,50	5,04	0,04
Итого за Обед		950	40,79	24,12	91,30	751,12	0,52	0,41	65,95	530,50	0,23	232,13	571,98	253,18	1378,38	9,24	31,81	23,84	0,24
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		2040	76,17	52,45	198,68	1593,14	1,01	1,92	112,31	2791,94	0,55	708,87	1149,97	441,17	3984,29	21,23	71,11	73,57	0,49

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Вторник 2																			
Завтрак																			
Д/23	Салат зеленый	100	0,76	6,11	1,68	65,01	0,03	0,04	12,09	10,50		36,95	32,91	11,92	151,79	0,44	0,35	1,71	
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	120	17,81	8,57	2,24	157,05	0,11	0,20	1,20	103,00		12,89	178,43	27,89	324,74	2,70	22,94	6,97	0,06
125/И/СД	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,10	0,10	26,74	77,70		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
885-24	Чай фруктовый без сахара	200	0,18	0,05	1,03	5,76		0,01	1,07	0,85		5,07	6,87	3,98	45,16	0,79	0,03	0,20	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	2,50	2,80	0,02
Итого за Завтрак		650	26,72	17,90	64,44	528,50	0,29	0,37	41,10	192,05	0,00	95,48	401,59	85,18	848,15	6,84	45,15	13,36	0,12
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
54-3з-22	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
215-22	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	6,02	13,47	116,26	0,06	0,07	20,70	290,00	0,10	45,68	56,14	25,57	373,27	1,24	0,76	5,75	0,03
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 120/5	125	23,50	13,30	1,14	221,60	0,15	0,29	1,30	22,50	0,07	17,34	250,09	36,52	457,87	2,65	33,90	9,97	0,08
634-22	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	5,96	29,94	188,76	0,22	0,14	38,28	51,37	0,10	32,82	111,43	43,78	1044,44	1,75	0,61	9,16	0,06
443-22/СД	Компот из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	10,40	0,01	0,01	3,00	3,40		7,40	6,00	5,20	51,20	0,10	0,02	0,40	
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,90	40,32	189,00	0,08	0,03				16,20	82,80	18,00	128,70	2,61	4,50	5,04	0,04
Итого за Обед		945	34,88	26,42	90,79	750,02	0,59	0,57	88,28	500,27	0,27	133,44	532,46	149,07	2345,48	9,25	40,19	32,32	0,23
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		2075	70,77	56,50	199,69	1616,42	1,09	1,37	157,06	808,92	0,33	541,82	1197,65	317,45	5026,13	22,61	90,83	69,39	0,48

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Среда 2																			
Завтрак																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95	0,06	0,07	5,00	2000,00		30,68	55,85	38,22	200,09	0,73	0,10	5,00	0,06
232/К/ССЖ	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	20,46	7,97	2,02	161,81	0,15	0,15	0,63	35,10	0,32	54,38	314,69	72,70	539,13	1,13	200,39	189,00	0,88
349-22	Каша гречневая вязкая	180	6,38	4,27	28,82	179,03	0,22	0,11		17,21	0,05	12,94	151,68	100,93	192,65	3,40	2,90	1,67	0,01
882-24	Чай с молоком без сахара	200	1,65	1,27	2,47	28,52	0,02	0,09	0,75	11,50	0,03	64,95	53,24	11,40	97,80	0,87	0,50	4,50	0,01
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	2,50	2,80	0,02
Итого за Завтрак		635	32,24	19,11	62,61	554,31	0,50	0,44	6,38	2063,81	0,40	171,95	621,46	233,25	1101,17	7,58	206,39	202,97	0,98
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
49/М/СД	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,10	4,18	5,77	69,38	0,06	0,06	26,85	276,50		36,78	45,62	20,29	217,98	0,67	0,59	2,57	0,02
ТК №335-22	Уха "Золотая рыбка" (горбуша), 250/25	275	7,64	10,18	10,31	164,39	0,14	0,10	14,12	477,79	3,27	30,55	112,27	31,67	427,96	0,96	13,67	18,91	0,16
290/К/СД	Гуляш из курицы	120	19,29	6,07	2,85	148,29	0,10	0,20	2,55	15,65		13,56	192,09	27,32	282,79	1,02	21,97	0,63	
125/И/СД	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,10	0,10	26,74	77,70		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
349/М/СД	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,05	8,62	38,59	0,02	0,02	0,68			27,20	24,82	17,85		0,54			
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	3,00	3,36	0,02
Итого за Обед		935	38,15	23,75	91,52	742,33	0,47	0,50	70,94	847,64	3,27	150,46	567,38	140,52	1269,49	6,39	58,56	27,15	0,24
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		2050	79,56	55,04	198,59	1634,54	1,18	1,37	105,00	3028,05	3,73	635,31	1452,44	456,97	4203,16	20,49	270,44	253,83	1,35

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Четверг 2																			
Завтрак																			
015-17	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		54,60	0,01	0,05	0,11	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	13,20	0,15	2,18	1,35	0,01
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 180/50	230	41,44	11,90	37,24	428,48	0,22	0,57	7,86	66,52	0,06	307,21	520,06	96,92	442,93	2,43	51,56	16,55	0,05
54-2гн-2022/СД	Чай без сахара	200	0,20	0,02	0,07	1,52		0,01	0,10	0,50		4,95	8,24	4,40	24,80	0,82			
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	3,00	3,36	0,02
Итого за Завтрак		505	48,06	16,95	64,19	610,60	0,28	0,65	8,07	110,22	0,20	454,96	658,50	118,57	566,73	5,14	56,74	21,26	0,08
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
226-107	Горошек зеленый (консервированный)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,05	10,00	50,00		20,00	62,00	21,00	99,00	0,70	1,30	0,70	0,01
101/М/СД	Суп картофельный с крупой перловой	250	5,76	8,85	17,17	171,62	0,10	0,08	12,84	215,43		19,61	98,15	25,36	404,00	1,14	8,10	4,69	0,06
ТК №406/СД	Люля-кебаб "Нежность" с соусом томатным, 100/20	120	32,49	14,31	3,62	274,93	0,10	0,24	5,09	296,19	0,39	90,35	287,13	98,84	398,57	2,06	37,29	12,72	0,15
349-22	Каша гречневая вязкая	180	6,38	4,27	28,82	179,03	0,22	0,11		17,21	0,05	12,94	151,68	100,93	192,65	3,40	2,90	1,67	0,01
817-22	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	0,01	4,00	2,00		6,40	4,40	3,60	111,20	0,88	0,12	0,80	
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,70	31,36	147,00	0,06	0,02				12,60	64,40	14,00	100,10	2,03	3,50	3,92	0,02
Итого за Обед		920	51,32	28,49	91,39	831,38	0,60	0,51	31,93	580,83	0,44	161,90	667,76	263,73	1305,52	10,21	53,21	24,50	0,25
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		1905	108,55	57,62	200,04	1779,88	1,09	1,59	67,68	807,65	0,70	929,76	1589,86	465,50	3704,75	21,87	115,44	69,47	0,46

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Пятница 2																			
Завтрак																			
ТК №85	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/СД	Шницель из говядины с соусом томатным, 100/20	120	17,14	5,63	14,98	179,33	0,14	0,19	4,10	209,80	0,00	25,57	200,89	38,54	370,89	3,21	20,63	7,83	0,07
634-22	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	5,96	29,94	188,76	0,22	0,14	38,28	51,37	0,10	32,82	111,43	43,78	1044,44	1,75	0,61	9,16	0,06
886-24	Чай ягодный без сахара	200	0,20	0,03	1,10	6,31		0,01	6,25	0,65		5,87	7,72	4,73	39,56	0,69	0,11		
	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
Итого за Завтрак		630	24,30	17,03	67,83	523,63	0,42	0,39	58,53	271,00	0,10	104,84	393,39	114,75	1754,59	7,81	23,63	24,66	0,16
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
52/И	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,50	5,16	3,91	68,23	0,03	0,06	36,56	3,20		42,08	28,64	14,03	251,33	0,54	0,26	2,64	0,01
ТК №С/14	Суп гороховый	250	6,16	3,61	21,49	143,44	0,27	0,09	15,46	209,79		33,60	94,33	38,08	544,93	2,14	0,58	4,00	0,03
320/К/СД	Куриное филе запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	27,42	11,33	0,07	219,22	0,13	0,29	0,00	32,23	0,07	12,03	258,92	32,07	337,91	1,14	31,88	0,00	0,00
349-22	Каша ячневая вязкая	180	7,06	6,71	45,88	271,98	0,19	0,07		36,00	0,10	61,59	243,25	35,26	145,99	1,30	26,47		0,06
54-2хн-2022/СД	Компот из кураги без сахара	180	0,73	0,04	7,14	32,48	0,01	0,03	0,56	81,62		22,40	20,44	14,70	240,38	0,45	0,31	0,48	0,01
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	2,00	2,24	0,01
Итого за Обед		855	44,83	27,25	96,41	819,35	0,67	0,55	52,58	362,84	0,17	178,90	682,38	142,14	1577,74	6,73	61,50	9,36	0,12
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		1965	78,30	56,46	208,70	1680,88	1,30	1,37	138,79	750,44	0,33	596,64	1339,37	340,09	5164,83	21,06	90,62	57,73	0,41

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Понедельник 3																			
Завтрак																			
54-3з-22	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
259/И	Жаркое по-домашнему (курица)	280	27,53	15,66	35,60	400,23	0,37	0,39	44,10	20,43		36,93	348,46	78,14	1510,14	3,01	27,54	11,06	0,07
54-3гн-2022/СД	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,03	0,28	3,90		0,01	2,90	0,64		7,75	9,78	5,24	36,21	0,86	0,03	0,01	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	2,50	2,80	0,02
Итого за Завтрак		630	31,34	16,39	62,08	533,13	0,49	0,45	72,00	154,07	0,00	67,68	430,24	113,38	1907,85	6,22	30,47	15,87	0,11
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95	0,06	0,07	5,00	2000,00		30,68	55,85	38,22	200,09	0,73	0,10	5,00	0,06
111-04	Борщ "Сибирский"	250	4,89	3,51	18,25	131,39	0,08	0,07	20,18	243,70	0,05	59,19	93,87	35,14	446,14	1,72	1,50	5,42	0,02
561-22	Грудка куриная, запеченная с сыром	100	25,70	16,12	6,51	276,60	0,16	0,19	1,78	76,01	0,40	140,11	246,17	82,97	294,70	2,10	27,38	8,78	0,12
125/И/СД	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,10	0,10	26,74	77,70		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
965-24	Напиток из цитрусовых без сахара	180	0,11	0,02	0,62	4,53			5,80	0,54		4,50	2,69	1,49	21,26	0,06	0,05	0,11	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	3,00	3,36	0,02
Итого за Обед		870	40,46	28,02	96,25	814,15	0,45	0,45	59,50	2397,95	0,45	276,85	591,16	201,21	1302,95	7,81	51,36	24,35	0,26
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		1980	80,97	56,59	202,79	1685,18	1,15	1,33	159,18	2668,62	0,51	657,43	1285,00	397,79	5043,30	20,55	87,32	63,93	0,50

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Вторник 3																			
Завтрак																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	5,15	3,59	65,87	0,05	0,04	15,89	67,54		20,36	35,89	16,67	214,15	0,77	0,37	2,46	0,01
299/М/СД	Суфле из кур	120	26,25	7,10	4,03	190,71	0,13	0,40	0,33	22,55	0,04	44,34	255,82	36,34	358,56	1,15	30,81	3,72	0,01
349-22	Каша гречневая вязкая	180	6,38	4,27	28,82	179,03	0,22	0,11		17,21	0,05	12,94	151,68	100,93	192,65	3,40	2,90	1,67	0,01
379-2017/СД	Напиток кофейный на молоке без сахара	200	3,15	2,50	8,64	71,64	0,04	0,15	1,60	22,00	0,05	122,46	93,66	15,32	163,40	0,15	1,04	9,00	0,02
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	2,00	2,24	0,01
Итого за Завтрак		640	38,71	19,42	63,00	591,25	0,48	0,71	17,82	129,30	0,14	207,30	573,85	177,26	985,96	6,63	37,12	19,09	0,06
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
173-22	Ассорти овощное "Витаминка", 50/50	100	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	0,03	16,00	71,50		18,50	34,00	17,00	215,50	0,75	0,35	2,50	0,02
255-22	Суп из овощей со сметаной, 250/10	260	2,20	5,42	11,61	104,55	0,09	0,08	22,34	246,80	0,07	34,23	59,99	23,21	405,87	0,82	0,48	4,88	0,03
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина) с соусом томатным, 120/20	140	23,84	10,71	2,99	207,38	0,16	0,29	4,30	209,80	0,00	24,06	261,80	43,07	514,59	2,85	34,02	10,97	0,09
174/К/СД	Овощи запеченные	180	4,86	6,42	24,68	178,07	0,18	0,15	27,20	1393,54	0,05	97,24	152,97	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
817-22	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	0,01	4,00	2,00		6,40	4,40	3,60	111,20	0,88	0,12	0,80	
	Хлеб ржаной	100	4,90	1,00	44,80	210,00	0,09	0,03				18,00	92,00	20,00	143,00	2,90	5,00	5,60	0,04
Итого за Обед		980	36,86	23,86	90,85	736,30	0,58	0,59	73,84	1923,64	0,12	198,43	605,16	164,45	2165,92	10,02	41,20	36,32	0,27
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		2100	84,74	55,46	198,31	1665,45	1,27	1,73	119,34	2169,54	0,32	718,63	1442,61	424,91	4984,38	23,17	83,81	79,12	0,46

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Среда 3																			
Завтрак																			
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
280/М/СД	Фрикадельки мясные (говядина) с соусом томатным, 100/20	120	16,20	6,24	11,04	165,43	0,12	0,18	3,80	209,80	0,00	21,58	178,92	32,17	346,97	2,95	20,31	7,61	0,06
349-22	Каша ячневая вязкая	150	5,96	5,84	38,68	230,94	0,16	0,06		31,50	0,09	51,93	205,09	29,72	123,12	1,10	22,31		0,05
54-2гн-2022/СД	Чай без сахара	200	0,20	0,02	0,07	1,52		0,01	0,10	0,50		4,95	8,24	4,40	24,80	0,82			
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	42,90	0,87	1,50	1,68	0,01
Итого за Завтрак		600	24,92	17,59	67,50	531,19	0,37	0,30	25,40	348,20	0,09	107,07	450,95	90,83	796,22	6,64	44,52	11,34	0,14
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
113-24	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
189-24	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
268/М/СД	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 120/5	125	22,23	7,91	15,50	222,05	0,13	0,15	2,34	27,18	0,07	22,14	217,88	69,46	356,73	2,84	23,13	7,51	0,10
634-22	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	5,96	29,94	188,76	0,22	0,14	38,28	51,37	0,10	32,82	111,43	43,78	1044,44	1,75	0,61	9,16	0,06
54-2хн-2022/СД	Компот из кураги без сахара	180	0,73	0,04	7,14	32,48	0,01	0,03	0,56	81,62		22,40	20,44	14,70	240,38	0,45	0,31	0,48	0,01
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	2,00	2,24	0,01
Итого за Обед		875	32,55	25,80	94,57	743,13	0,54	0,45	78,78	357,69	0,17	147,76	495,05	186,50	2552,91	8,67	27,30	32,02	0,23
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		1955	66,64	55,57	206,53	1612,22	1,12	1,18	131,86	822,49	0,32	567,73	1209,60	360,53	5181,63	21,83	77,31	67,07	0,50

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Четверг 3																			
Завтрак																			
122-04	Салат из свеклы с сыром	100	3,05	7,16	8,36	110,33	0,02	0,06	9,55	22,06	0,07	96,75	75,95	23,35	279,76	1,40	1,68	7,28	0,02
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина)	100	19,58	8,24	0,90	158,91	0,13	0,24	1,10			13,39	207,54	30,47	381,14	2,21	28,25	8,32	0,07
143/М/СД	Рагу из овощей	180	4,07	2,63	25,10	141,45	0,18	0,15	50,60	856,80		54,64	114,78	53,59	918,23	1,82	0,79	9,93	0,07
882-24/СД	Чай с молоком без сахара	200	1,65	1,27	2,47	28,52	0,02	0,09	0,75	11,50	0,03	64,95	53,24	11,40	97,80	0,87	0,50	4,50	0,01
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	2,50	2,80	0,02
Итого за Завтрак		630	30,80	19,80	59,23	544,21	0,40	0,56	62,00	890,36	0,10	238,73	497,51	128,81	1748,43	7,75	33,72	32,83	0,19
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
52/М	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,50	5,16	3,91	68,23	0,03	0,06	36,56	3,20		42,08	28,64	14,03	251,33	0,54	0,26	2,64	0,01
235-22	Суп картофельный с куриными фрикадельками, 250/25	275	8,38	4,04	18,36	145,31	0,16	0,15	23,25	234,23	0,08	26,69	131,79	36,97	696,82	1,43	7,71	6,40	0,04
250/М/СД	Бефстроганов из говядины	120	19,13	11,56	4,14	197,19	0,13	0,22	3,55	16,64	0,01	30,27	203,89	31,25	378,06	2,98	24,07	8,74	0,07
349-22	Каша гречневая вязкая	180	6,38	4,27	28,82	179,03	0,22	0,11		17,21	0,05	12,94	151,68	100,93	192,65	3,40	2,90	1,67	0,01
ТК №О/8/СД	Напиток "Ассорти" (вишня) без сахара	180	0,22	0,05	2,86	14,04	0,01	0,01	4,05	4,59		9,99	8,10	7,02	69,12	0,14	0,03	0,54	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,80	35,84	168,00	0,07	0,02				14,40	73,60	16,00	114,40	2,32	4,00	4,48	0,03
Итого за Обед		935	39,53	25,88	93,93	771,80	0,62	0,57	67,41	275,87	0,14	136,37	597,70	206,20	1702,38	10,81	38,97	24,47	0,16
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		2045	79,50	57,86	197,62	1653,91	1,23	1,56	157,09	1282,83	0,30	688,00	1358,81	418,21	5283,31	25,08	78,18	81,01	0,48

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Пятница 3																			
Завтрак																			
015-17	Сыр "Российский"	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,06	0,14	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	17,60	0,20	2,90	1,80	0,01
215/М/СД	Омлет белковый паровой	100	9,72	3,88	2,19	81,03	0,01	0,53	0,38	6,38	0,01	45,01	48,21	11,39	163,99	0,17	16,29	8,21	0,01
173/М/СД	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,05	6,40	33,61	228,77	0,25	0,26	1,39	37,98	0,09	139,99	237,56	109,08	335,76	3,27	3,78	11,18	0,03
ТК №382/СД	Какао с молоком и ванилью без сахара	200	3,87	3,10	5,26	65,75	0,04	0,16	1,30	22,12	0,05	125,12	116,20	31,00	206,36	0,98	1,00	9,00	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	2,00	2,24	0,01
Итого за Завтрак		560	29,24	19,68	58,98	532,35	0,35	1,02	3,21	124,08	0,34	493,32	538,77	166,47	780,91	5,78	25,97	32,43	0,09
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
237-24	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		
215-22	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	6,02	13,47	116,26	0,06	0,07	20,70	290,00	0,10	45,68	56,14	25,57	373,27	1,24	0,76	5,75	0,03
ТК №406/СД	Люля-кебаб "Нежность" с соусом томатным, 100/20	120	32,49	14,31	3,62	274,93	0,10	0,24	5,09	296,19	0,39	90,35	287,13	98,84	398,57	2,06	37,29	12,72	0,15
147/И	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
349/М/СД	Компот из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	10,40	0,01	0,01	3,00	3,40		7,40	6,00	5,20	51,20	0,10	0,02	0,40	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	2,00	2,24	0,01
Итого за Обед		890	44,02	25,00	91,48	769,23	0,55	0,59	82,19	599,33	0,49	181,64	582,20	210,08	2477,73	7,17	41,37	34,01	0,27
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		1930	82,43	56,86	194,92	1639,48	1,11	2,04	113,08	840,01	0,89	987,86	1384,57	459,75	5091,14	19,47	72,83	90,15	0,49

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Понедельник 4																			
Завтрак																			
015-17	Сыр "Российский"	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,06	0,14	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	17,60	0,20	2,90	1,80	0,01
215/М/СД	Омлет белковый паровой	100	9,72	3,88	2,19	81,03	0,01	0,53	0,38	6,38	0,01	45,01	48,21	11,39	163,99	0,17	16,29	8,21	0,01
360-22/СД	Каша овсяная на молоке	200	3,66	6,04	12,69	120,15	0,10	0,11	0,74	35,04	0,09	79,76	105,66	12,76	137,57	0,66	5,24	6,09	0,02
379-2017/СД	Напиток кофейный на молоке без сахара	200	3,15	2,50	8,64	71,64	0,04	0,15	1,60	22,00	0,05	122,46	93,66	15,32	163,40	0,15	1,04	9,00	0,02
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,80	35,84	168,00	0,07	0,02				14,40	73,60	16,00	114,40	2,32	4,00	4,48	0,03
Итого за Завтрак		600	25,09	19,12	59,36	513,62	0,23	0,87	2,86	121,02	0,34	437,63	421,13	62,47	596,96	3,50	29,47	29,58	0,09
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
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
232/М/СД	Рыба, запеченная в сметанном соусе с маслом сливочным, 120/5	125	21,39	13,90	4,75	230,36	0,16	0,18	0,71	77,49	0,39	107,82	344,20	76,00	550,81	1,28	19,81	182,25	0,85
125/И/СД	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,10	0,10	26,74	77,70		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
ТК №Д/22/СД	Компот фруктовый без сахара	180	0,16	0,16	1,30	8,46													
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	3,00	3,36	0,02
Итого за Обед		895	37,67	26,99	95,67	788,15	0,61	0,45	68,44	406,17	0,39	203,09	675,46	165,35	1656,29	7,20	42,75	193,92	0,95
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		1975	71,93	58,29	199,49	1639,67	1,05	1,75	98,98	643,79	0,79	953,62	1360,19	311,02	4085,75	17,22	77,71	247,21	1,17

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Вторник 4																			
Завтрак																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95	0,06	0,07	5,00	2000,00		30,68	55,85	38,22	200,09	0,73	0,10	5,00	0,06
320/К/СД	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 100/20	120	27,76	8,74	1,92	205,00	0,14	0,29	3,00	219,53	0,00	18,75	270,63	38,62	394,63	1,34	32,00	1,00	0,01
174/К/СД	Овощи запеченные	180	4,86	6,42	24,68	178,07	0,18	0,15	27,20	1393,54	0,05	97,24	152,97	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
886-24/СД	Чай ягодный без сахара	200	0,20	0,03	1,10	6,31		0,01	6,25	0,65		5,87	7,72	4,73	39,56	0,69	0,11		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	3,00	3,36	0,02
Итого за Завтрак		660	37,06	20,89	61,48	595,33	0,43	0,54	41,45	3613,72	0,05	163,34	542,37	151,14	1495,84	6,32	36,44	20,93	0,18
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
54-2з-22/СД	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	
101/М/СД	Суп картофельный с крупой перловой	250	5,76	8,85	17,17	171,62	0,10	0,08	12,84	215,43		19,61	98,15	25,36	404,00	1,14	8,10	4,69	0,06
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина) с соусом томатным, 120/20	140	23,84	10,71	2,99	207,38	0,16	0,29	4,30	209,80	0,00	24,06	261,80	43,07	514,59	2,85	34,02	10,97	0,09
349-22	Каша гречневая вязкая	180	6,38	4,27	28,82	179,03	0,22	0,11		17,21	0,05	12,94	151,68	100,93	192,65	3,40	2,90	1,67	0,01
965-24/СД	Напиток из цитрусовых без сахара	180	0,11	0,02	0,62	4,53			5,80	0,54		4,50	2,69	1,49	21,26	0,06	0,05	0,11	
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,90	40,32	189,00	0,08	0,03				16,20	82,80	18,00	128,70	2,61	4,50	5,04	0,04
Итого за Обед		940	41,20	24,85	91,82	762,56	0,59	0,54	29,94	452,98	0,05	100,31	639,12	202,85	1402,20	10,66	49,87	25,48	0,20
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		2080	87,43	57,92	197,76	1695,79	1,23	1,51	99,07	4183,30	0,16	576,55	1445,09	437,19	4730,54	23,50	91,80	70,12	0,51

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Среда 4																			
Завтрак																			
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/СД	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 120/5	125	22,23	7,91	15,50	222,05	0,13	0,15	2,34	27,18	0,07	22,14	217,88	69,46	356,73	2,84	23,13	7,51	0,10
634-22	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	5,96	29,94	188,76	0,22	0,14	38,28	51,37	0,10	32,82	111,43	43,78	1044,44	1,75	0,61	9,16	0,06
54-2гн-2022/СД	Чай без сахара	200	0,20	0,02	0,07	1,52		0,01	0,10	0,50		4,95	8,24	4,40	24,80	0,82			
	Хлеб ржаной	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
Итого за Завтрак		635	28,75	19,38	63,22	545,63	0,44	0,35	62,22	185,45	0,17	88,52	396,25	142,18	1727,30	7,18	25,64	20,40	0,19
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
43-22	Салат зеленый	100	0,76	6,11	1,68	65,01	0,03	0,04	12,09	10,50		36,95	32,91	11,92	151,79	0,44	0,35	1,71	
135-04	Суп из овощей со сметаной, 250/10	260	2,20	5,42	11,61	104,55	0,09	0,08	22,34	246,80	0,07	34,23	59,99	23,21	405,87	0,82	0,48	4,88	0,03
299/М/СД	Суфле из кур с соусом томатным, 120/20	140	26,63	8,14	5,95	209,54	0,14	0,41	3,33	232,35	0,04	52,26	269,03	42,92	416,78	1,36	30,98	4,72	0,02
349-22	Каша ячневая вязкая	180	7,06	6,71	45,88	271,98	0,19	0,07		36,00	0,10	61,59	243,25	35,26	145,99	1,30	26,47		0,06
349/М/СД	Компот из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	10,40	0,01	0,01	3,00	3,40		7,40	6,00	5,20	51,20	0,10	0,02	0,40	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	3,00	3,36	0,02
Итого за Обед		940	39,75	27,02	94,12	787,48	0,51	0,63	40,76	529,05	0,21	203,23	666,38	130,51	1257,43	5,76	61,30	15,07	0,13
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		2055	77,67	58,58	201,80	1671,01	1,16	1,41	130,66	831,10	0,44	604,65	1326,23	355,89	4817,23	19,46	92,43	59,18	0,45

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Четверг 4																			
Завтрак																			
54-2з-22/СД	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	
232/К/ССЖ	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	20,46	7,97	2,02	161,81	0,15	0,15	0,63	35,10	0,32	54,38	314,69	72,70	539,13	1,13	200,39	189,00	0,88
142/М/СД	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,67	7,45	27,23	191,36	0,20	0,13	32,65	177,55	0,01	32,37	107,82	41,44	935,72	1,57	0,52	9,57	0,06
54-3гн-2022/СД	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,03	0,28	3,90		0,01	2,90	0,64		7,75	9,78	5,24	36,21	0,86	0,03	0,01	
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,70	31,36	147,00	0,06	0,02				12,60	64,40	14,00	100,10	2,03	3,50	3,92	0,02
Итого за Завтрак		655	28,52	16,25	62,79	515,07	0,44	0,34	43,18	223,29	0,33	130,10	538,69	147,38	1752,16	6,19	204,74	205,50	0,96
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95	0,06	0,07	5,00	2000,00		30,68	55,85	38,22	200,09	0,73	0,10	5,00	0,06
383-06	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,64	3,35	15,35	110,92	0,06	0,06	18,95	256,20	0,05	53,28	76,22	29,82	371,73	1,43	1,05	5,04	0,02
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина)	120	23,46	9,67	1,07	188,55	0,15	0,28	1,30			16,14	248,59	36,49	456,37	2,64	33,85	9,97	0,08
658-22	Каша гречневая с овощами	180	9,71	6,79	44,51	278,14	0,33	0,17	3,30	468,44	0,08	32,13	241,94	155,68	357,99	5,19	4,30	4,14	0,03
817-22/СД	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	0,01	4,00	2,00		6,40	4,40	3,60	111,20	0,88	0,12	0,80	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,01				7,20	36,80	8,00	57,20	1,16	2,00	2,24	0,01
Итого за Обед		890	40,23	25,47	89,67	760,36	0,65	0,60	32,55	2726,64	0,13	145,83	663,80	271,81	1554,58	12,03	41,42	27,19	0,20
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		2025	77,92	53,90	196,92	1613,33	1,30	1,37	103,41	3066,53	0,52	588,83	1466,09	502,39	5139,24	24,74	251,65	256,40	1,29

№ 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	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Пятница 4																			
Завтрак																			
122-04	Салат из свеклы с сыром	100	3,05	7,16	8,36	110,33	0,02	0,06	9,55	22,06	0,07	96,75	75,95	23,35	279,76	1,40	1,68	7,28	0,02
320/К/СД	Куриное филе запеченное	100	27,38	7,70		186,17	0,13	0,28		9,73		10,83	257,42	32,04	336,41	1,13	31,83		
174/К/СД	Овощи запеченные	180	4,86	6,42	24,68	178,07	0,18	0,15	27,20	1393,54	0,05	97,24	152,97	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
54-2гн-2022/СД	Чай без сахара	200	0,20	0,02	0,07	1,52		0,01	0,10	0,50		4,95	8,24	4,40	24,80	0,82			
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05	0,02				10,80	55,20	12,00	85,80	1,74	3,00	3,36	0,02
Итого за Завтрак		640	38,43	21,90	59,99	602,09	0,38	0,52	36,85	1425,83	0,12	220,57	549,78	129,36	1502,53	6,91	37,74	22,21	0,13
Промежуточное питание 1																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	0,04	1,28	60,10		32,90	56,10	32,70	305,50	0,82	0,74	0,71	0,07
Итого за Промежуточное питание 1		130	2,77	6,58	21,76	161,40	0,08	0,06	11,28	65,10	0,00	48,90	67,10	41,70	583,50	3,02	1,04	2,71	0,08
Обед																			
46-24	Салат зеленый с огурцом	100	0,81	10,12	1,76	101,61	0,03	0,04	13,17	11,14		40,39	34,23	12,47	161,32	0,46	0,38	1,71	
ТК №С/14	Суп гороховый	250	6,16	3,61	21,49	143,44	0,27	0,09	15,46	209,79		33,60	94,33	38,08	544,93	2,14	0,58	4,00	0,03
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	120	17,81	8,57	2,24	157,05	0,11	0,20	1,20	103,00		12,89	178,43	27,89	324,74	2,70	22,94	6,97	0,06
125/И/СД	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	0,10	0,10	26,74	77,70		31,57	137,38	31,39	254,96	1,46	19,33	1,68	0,04
54-2хн-2022/СД	Компот из кураги без сахара	180	0,73	0,04	7,14	32,48	0,01	0,03	0,56	81,62		22,40	20,44	14,70	240,38	0,45	0,31	0,48	0,01
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,02				9,00	46,00	10,00	71,50	1,45	2,50	2,80	0,02
Итого за Обед		880	33,48	25,51	92,12	735,26	0,57	0,48	57,13	483,25	0,00	149,85	510,81	134,53	1597,83	8,66	46,04	17,64	0,16
Промежуточное питание 2																			
338/М	Яблоко зеленых сортов	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	7,50		24,00	16,50	13,50	417,00	3,30	0,45	3,00	0,01
	Кефир с м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	832,00	0,20	4,00	18,00	0,04
Итого за Промежуточное питание 2		350	6,40	5,60	22,70	176,50	0,13	0,37	16,40	51,50	0,06	264,00	196,50	41,50	1249,00	3,50	4,45	21,00	0,05
Итого за день		2000	81,08	59,59	196,57	1675,25	1,16	1,43	121,66	2025,68	0,18	683,32	1324,19	347,09	4932,86	22,09	89,27	63,56	0,42