

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOY COШ № 2



Саблина Н.Н.  
2024-2025 года

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор  
ООО "Гарант-Питание"



Савенкова Н.В.  
2024-2025 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOY COШ № 13



Румянцева Е.Ю.  
2024-2025 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOY COШ № 25 с УИОП



Солнышкина В.В.  
2024-2025 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOY гимназия № 32



Белякова В.Н.  
2024-2025 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOY COШ № 57



Кремлер Е.О.  
2024-2025 года

**Проект типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений  
Калининградской области**

**Возрастн**

**ая** 12-18 лет

**группа**

**Сезон** весна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	
<b>День:</b>	понедельник														
<b>Неделя:</b>	1														
<b>Завтрак</b>															
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50,00	6,66	12,49	10,54	181,21	0,10	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19	
74/М/ССХ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250,00	5,98	6,58	46,71	270,68	0,08	1,31	44,72	0,32	129,08	157,50	35,84	0,59	
79/М/ССХ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200,00	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13	
338/М	Фрукт	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
<b>Итого за Завтрак</b>		600,00	16,38	21,81	80,67	588,93	0,28	40,69	116,60	1,20	402,46	421,24	85,13	2,01	
<b>Обед</b>															
20/М	Салат из свежих огурцов	100,00	0,80	6,00	3,40	71,00	0,05	4,18	1500,00	2,50	23,82	52,23	31,43	0,60	
16/М/ССХ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250,00	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,60		2,38	6,30	41,34	15,40	0,46	
94/М/ССХ	Биточки из курицы	100,00	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,60	11,20	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12	
02/М/ССХ	Макаронны отварные	180,00	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,50	0,88	13,49	49,73	8,94	0,90	
49/М/ССХ	Компот из изюма, 200/11	200,00	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
<b>Итого за Обед</b>		920,00	33,86	25,82	134,78	902,28	0,46	9,73	1534,60	7,82	94,75	427,27	121,92	6,31	
<b>Итого за день</b>		1520,00	50,24	47,63	215,45	1491,21	0,74	50,42	1651,20	9,02	497,21	848,51	207,05	8,32	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
75/М	Икра свекольная	100,00	2,30	6,80	15,40	132,00	0,02	17,70	0,80	4,07	40,37	39,87	17,65	0,94
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	240,00	18,92	12,42	29,48	302,75	0,28	37,25	16,80	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35
77/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200,00	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	60,00	4,80	0,60	31,20	150,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		600,00	26,28	19,85	87,34	632,54	0,40	57,85	18,10	7,31	93,32	348,28	101,04	5,39
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	1,00	6,00	5,50	80,00	0,03	40,10	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260,00	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,90	1,52	44,05	53,50	23,59	1,09
56/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100,00	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92
71/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,60	5,61	34,33	217,85	0,26		23,70	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
88/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200,00	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160,00	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		930,00	31,79	33,29	116,83	908,38	1,04	221,96	690,30	7,33	154,84	514,00	218,47	9,92
<b>Итого за день</b>		1530,00	58,07	53,14	204,17	1540,92	1,44	279,81	708,40	14,64	248,16	862,28	319,51	15,31

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b> среда														
<b>Неделя:</b> 1														
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
13/М/ССЖ	Омлет с сыром	200,00	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,4	2,845
82/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200,00	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	60,00	4,80	0,60	31,20	150,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
338/М	Фрукт	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак</b>		720,00	30,18	39,43	66,48	747,16	0,30	26,72	82,74	7,86	477,33	570,40	106,35	8,88
<b>Обед</b>														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100,00	1,10	6,00	5,50	80,00	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29
03/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250,00	6,01	7,85	20,86	178,49	0,12	16,50	202,25	2,49	17,04	63,98	24,16	1,00
32/М/ССЖ	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	100,00	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
28/М/ССЖ	Картофельное пюре	180,00	3,94	5,67	26,52	173,36	0,20	31,16	37,78	0,24	52,28	116,70	39,48	1,44
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		920,00	31,39	31,75	139,90	976,65	0,63	75,09	502,95	11,22	176,34	508,58	161,73	10,69
<b>Итого за день</b>		1640,00	61,57	71,17	206,39	1723,81	0,93	101,81	585,69	19,07	653,68	1078,99	268,08	19,56

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	
<b>День:</b>		четверг													
<b>Неделя:</b>		1													
<b>Завтрак</b>															
20/М	Салат из свежих огурцов	100,00	0,80	6,00	3,40	71,00	0,05	4,18	1500,00	2,50	23,82	52,23	31,43	0,60	
71/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120,00	14,58	10,95	12,75	210,95	0,31	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73	
02/М/ССЖ	Макароны отварные	180,00	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,50	0,88	13,49	49,73	8,94	0,90	
78/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200,00	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,50	0,05	65,25	53,24	11,40	0,90	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
<b>Итого за Завтрак</b>		640,00	26,32	22,96	88,24	669,32	0,54	6,84	1553,37	4,64	135,41	350,63	91,46	4,93	
<b>Обед</b>															
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100,00	1,57	4,19	8,61	79,10	0,06	10,75	267,20	1,91	23,92	46,80	21,37	0,86	
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260,00	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02	
91/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240,00	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,20	774,70	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62	
42/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200,00	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
<b>Итого за Обед</b>		890,00	35,94	27,68	116,29	856,57	0,47	56,14	1334,99	8,20	138,56	503,43	151,61	6,38	
<b>Итого за день</b>		1530,00	62,26	50,64	204,53	1525,89	1,01	62,98	2888,36	12,84	273,97	854,06	243,07	11,31	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b> пятница														
<b>Неделя:</b> 1														
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03
23/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 150/50	200,00	23,59	13,24	34,66	357,53	0,07	2,56	85,80	0,52	212,71	292,81	33,74	0,84
76/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200,00	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338/М	Фрукт	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак</b>		610,00	28,57	21,65	87,99	673,06	0,20	47,66	163,31	1,68	257,69	364,56	68,70	6,11
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	1,00	6,00	5,50	80,00	0,03	40,10	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
02/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250,00	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,70	205,90	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15
78/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свининой с соусом томатным, 100/20	120,00	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,14
25/М/ССЖ	Картофель отварной	180,00	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,20	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,70
42/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200,00	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		940,00	31,63	29,96	119,65	878,81	1,07	97,28	659,88	6,30	153,67	506,17	163,81	9,26
<b>Итого за день</b>		1550,00	60,20	51,61	207,64	1551,87	1,27	144,94	823,19	7,98	411,36	870,73	232,51	15,37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50,00	6,66	12,49	10,54	181,21	0,10	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
73/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250,00	9,47	9,55	46,37	309,97	0,27	1,47	47,36	0,71	165,31	267,65	30,48	1,97
79/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200,00	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13
338/М	Фрукт	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>Итого за Завтрак</b>		600,00	19,87	24,78	80,33	628,22	0,47	40,85	119,24	1,59	438,69	531,39	79,77	3,39
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	1,00	6,00	5,50	80,00	0,03	40,10	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	260,00	4,20	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,10	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77
289/М	Рагу из овощей с курицей	250,00	20,40	23,14	26,40	390,00	0,05		22,50	0,30	6,98	96,15	31,57	0,65
49/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200,00	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	3,60	0,60	25,20	120,00	0,11			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
<b>Итого за Обед</b>		920,00	33,55	36,85	115,78	921,25	0,37	60,99	438,14	5,68	127,13	335,52	121,54	5,85
<b>Итого за день</b>		1520,00	53,42	61,63	196,11	1549,47	0,84	101,84	557,38	7,27	565,82	866,91	201,31	9,24

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b> вторник														
<b>Неделя:</b> 2														
<b>Завтрак</b>														
20/М	Салат из свежих огурцов	100,00	0,80	6,00	3,40	71,00	0,05	4,18	1500,00	2,50	23,82	52,23	31,43	0,60
94/М/ССЖ	Биточки из курицы	100,00	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,60	11,20	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12
71/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180,00	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,80	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62
77/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200,00	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	60,00	4,80	0,60	31,20	150,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		640,00	25,83	20,79	79,08	607,41	0,42	53,48	2355,75	7,08	112,40	370,27	128,01	5,44
<b>Обед</b>														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100,00	1,10	6,00	5,50	80,00	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне	250,00	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,10	66,83	27,39	0,97
67/М/ССЖ	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 100/20	120,00	16,27	8,73	13,71	197,44	0,31	4,95	206,16	1,29	24,89	171,74	31,23	1,97
02/М/ССЖ	Макароны отварные	180,00	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,50	0,88	13,49	49,73	8,94	0,90
88/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200,00	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160,00	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
<b>Итого за Обед</b>		930,00	34,96	27,87	131,91	928,06	0,69	204,41	865,11	9,50	121,99	415,34	119,76	8,00
<b>Итого за день</b>		1570,00	60,79	48,66	210,99	1535,47	1,11	257,89	3220,86	16,58	234,39	785,61	247,77	13,44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
11/М/ССЖ	Омлет с сыром	200,00	19,59	18,50	4,20	262,60	0,12	0,98	356,20	0,84	241,68	344,15	27,92	3,20
82/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200,00	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	80,00	6,40	0,80	41,60	200,00	0,14			1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
338/М	Фрукт	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак</b>		730,00	30,97	22,85	78,71	651,15	0,38	27,15	393,62	2,38	414,53	567,45	111,42	9,60
<b>Обед</b>														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100,00	1,08	5,18	4,27	70,30	0,05	21,50	106,40	2,78	21,98	30,85	18,47	8,80
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260,00	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02
84/М/ССЖ	Картофель тушеный с печенью	250,00	21,139	15,215	39,091	377,854	0,266	65,012	0,92	5,307	48,585	346,83	69,188	6,686
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		900,00	34,35	28,09	117,45	868,27	0,59	129,70	400,41	11,06	163,69	567,35	160,47	22,06
<b>Итого за день</b>		1630,00	65,32	50,94	196,16	1519,42	0,97	156,85	794,03	13,44	578,22	1134,80	271,89	31,66

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	
<b>День:</b> четверг															
<b>Неделя:</b> 2															
<b>Завтрак</b>															
71/М/ССЖ	Подгарнировка из свежих помидоров	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	133,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	
69/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120,00	15,37	10,80	12,25	209,19	0,42	2,46	29,13	0,68	23,67	155,04	26,25	1,76	
02/М/ССЖ	Макароны отварные	180,00	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,50	0,88	13,49	49,73	8,94	0,90	
78/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200,00	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,50	0,05	65,25	53,24	11,40	0,90	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
<b>Итого за Завтрак</b>		640,00	27,41	17,01	88,14	620,56	0,66	28,21	196,13	2,83	125,61	318,81	79,79	5,26	
<b>Обед</b>															
71/М/ССЖ	Подгарнировка из свежих помидоров	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	133,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	
16/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250,00	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,60		2,38	6,30	41,34	15,40	0,46	
95/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 100/5	105,00	17,39	10,20	14,58	219,78	0,12	0,22	33,00	2,09	35,83	176,89	29,71	1,69	
71/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,60	5,61	34,33	217,85	0,26		23,70	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04	
42/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200,00	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
<b>Итого за Обед</b>		925,00	36,52	23,80	124,80	863,26	0,64	32,82	189,70	6,98	102,60	540,71	227,15	9,97	
<b>Итого за день</b>		1565,00	63,93	40,81	212,94	1483,82	1,30	61,03	385,83	9,81	228,21	859,52	306,94	15,23	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
22/М/ССЖ	Запеканка творожная Золотистая	200,00	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
88/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200,00	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338/М	Фрукт	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак</b>		600,00	27,08	22,31	122,58	806,00	0,27	45,55	32,71	2,39	215,70	351,15	66,99	6,81
<b>Обед</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
83/К/ССЖ	Суп рыбный	250,00	9,85	9,71	14,72	186,46	0,11	19,70	266,11	1,08	16,94	58,56	26,51	1,02
60/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100,00	16,07	7,89	3,74	150,79	0,11	4,60		2,78	11,38	175,01	25,47	1,71
25/М/ССЖ	Картофель отварной	180,00	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,20	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,70
42/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200,00	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		930,00	37,66	24,68	113,27	828,43	0,65	75,50	315,19	5,65	99,43	496,68	152,46	8,79
<b>Итого за день</b>		1530,00	64,74	46,99	235,85	1634,43	0,92	121,05	347,90	8,04	315,13	847,83	219,45	15,60

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50,00	6,66	12,49	10,54	181,21	0,10	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
73/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250,00	7,89	6,67	45,67	275,00	0,18	1,30	44,50	0,92	142,44	216,30	41,20	2,28
79/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200,00	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13
338/М	Фрукт	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>Итого за Завтрак</b>		600,00	18,29	21,90	79,63	593,25	0,38	40,68	116,38	1,80	415,82	480,04	90,49	3,70
<b>Обед</b>														
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зелёным горошком	100,00	1,67	2,18	8,20	60,00	0,40	6,86	10,80	0,16	27,93	0,64	18,57	1,31
02/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250,00	8,37	6,00	18,44	163,05	0,16	11,45	201,44	1,54	43,35	131,88	36,25	1,74
97/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	100,00	18,18	5,03	6,59	144,47	0,07	1,40	19,30	1,91	13,18	141,05	65,20	1,38
42/М/ССЖ	Рагу овощное	180,00	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,80	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62
49/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200,00	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		920,00	38,39	20,70	118,02	813,23	0,97	65,86	1076,49	7,94	172,08	503,96	211,41	9,28
<b>Итого за день</b>		1520,00	56,68	42,60	197,65	1406,48	1,35	106,54	1192,87	9,74	587,90	984,00	301,90	12,98

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b> вторник														
<b>Неделя:</b> 3														
<b>Завтрак</b>														
20/М	Салат из свежих огурцов	100,00	0,80	6,00	3,40	71,00	0,05	4,18	1500,00	2,50	23,82	52,23	31,43	0,60
91/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240,00	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,20	774,70	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62
77/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200,00	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		590,00	28,14	22,49	81,35	638,85	0,28	10,28	2275,20	6,62	71,19	380,47	113,40	4,12
<b>Обед</b>														
70/М	Подгарнировка из солёных огурцов	50,00	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	2,50	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260,00	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,90	1,52	44,05	53,50	23,59	1,09
56/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100,00	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92
71/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,60	5,61	34,33	217,85	0,26		23,70	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
88/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200,00	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160,00	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		880,00	31,19	27,34	112,18	834,88	1,02	184,36	490,16	5,05	120,30	492,89	207,52	9,61
<b>Итого за день</b>		1470,00	59,33	49,83	193,53	1473,73	1,30	194,64	2765,36	11,67	191,49	873,36	320,92	13,73

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	
<b>День:</b>		среда													
<b>Неделя:</b>		3													
<b>Завтрак</b>															
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	
10/М/ССЖ	Омлет натуральный с маслом	200,00	19,43	18,92	5,13	269,01	0,13	1,13	373,94	0,91	180,97	334,86	28,33	3,44	
82/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200,00	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00	
	Хлеб пшеничный	80,00	6,40	0,80	41,60	200,00	0,14			1,04	18,40	69,60	26,40	1,60	
338/М	Фрукт	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
<b>Итого за Завтрак</b>		730,00	30,81	23,27	79,64	657,56	0,39	27,30	411,36	2,45	353,82	558,16	111,83	9,84	
<b>Обед</b>															
7/И	Салат из квашеной капусты со свеклой	100,00	1,56	9,11	6,11	113,88	0,02	17,70	0,80	4,07	40,37	39,87	17,65	0,94	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250,00	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,10	66,83	27,39	0,97	
32/М/ССЖ	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	100,00	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406	
28/М/ССЖ	Картофельное пюре	180,00	3,94	5,67	26,52	173,36	0,20	31,16	37,78	0,24	52,28	116,70	39,48	1,44	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
<b>Итого за Обед</b>		920,00	31,20	34,79	137,20	994,38	0,61	71,05	281,45	11,92	184,99	521,78	165,13	10,31	
<b>Итого за день</b>		1650,00	62,01	58,06	216,84	1651,94	1,00	98,35	692,81	14,37	538,81	1079,94	276,96	20,15	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	
<b>День:</b>		четверг													
<b>Неделя:</b>		3													
<b>Завтрак</b>															
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	1,00	6,00	5,50	80,00	0,03	40,10	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61	
71/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120,00	14,58	10,95	12,75	210,95	0,31	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73	
02/М/ССЖ	Макароны отварные	180,00	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,50	0,88	13,49	49,73	8,94	0,90	
78/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200,00	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,50	0,05	65,25	53,24	11,40	0,90	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
<b>Итого за Завтрак</b>		650,00	27,32	23,06	95,54	703,32	0,53	42,76	256,01	4,60	159,93	340,21	81,28	5,14	
<b>Обед</b>															
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100,00	1,57	4,19	8,61	79,10	0,06	10,75	267,20	1,91	23,92	46,80	21,37	0,86	
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	260,00	4,20	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,10	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77	
90/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100,00	14,72	14,36	5,19	208,00	0,06	1,00	22,24	1,70	33,96	141,25	17,95	0,75	
71/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180,00	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,50	0,30	6,98	96,15	31,57	0,65	
42/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200,00	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
<b>Итого за Обед</b>		930,00	31,30	30,28	126,41	904,44	0,42	35,29	524,04	6,67	129,17	453,41	133,81	5,91	
<b>Итого за день</b>		1580,00	58,62	53,34	221,95	1607,76	0,95	78,05	780,05	11,27	289,10	793,62	215,09	11,05	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
22/М/ССХ	Запеканка творожная Золотистая	200,00	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
76/М/ССХ	Чай с шиповником, 200/11	200,00	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338/М	Фрукт	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак</b>		600,00	27,08	22,31	122,58	806,00	0,27	45,55	32,71	2,39	215,70	351,15	66,99	6,81
<b>Обед</b>														
70/М	Подгарнировка из солёных огурцов	50,00	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	2,50	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
04/М/ССХ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250	250,00	10,03	6,98	15,75	166,31	0,38	20,38	187,30	1,29	22,64	144,84	35,19	2,15
78/М/ССХ	Тефтели из говядины со свининой с соусом томатным, 100/20	120,00	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,14
25/М/ССХ	Картофель отварной	180,00	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,20	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,70
42/М/ССХ	Компот из свежих яблок, 200/11	200,00	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		890,00	33,32	25,83	111,47	816,75	1,09	68,36	441,14	3,75	108,83	527,74	151,67	8,95
<b>Итого за день</b>		1490,00	60,40	48,14	234,05	1622,75	1,36	113,91	473,85	6,14	324,53	878,89	218,66	15,76

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50,00	6,66	12,49	10,54	181,21	0,10	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19
73/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	250,00	9,47	9,55	46,37	309,97	0,27	1,47	47,36	0,71	165,31	267,65	30,48	1,97
79/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200,00	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13
338/М	Фрукт	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>Итого за Завтрак</b>		600,00	19,87	24,78	80,33	628,22	0,47	40,85	119,24	1,59	438,69	531,39	79,77	3,39
<b>Обед</b>														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100,00	1,10	6,00	5,50	80,00	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260,00	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02
90/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100,00	14,98	9,39	4,38	159,11	0,08	2,80	11,06	1,44	12,04	141,02	18,33	0,79
02/М/ССЖ	Макароны отварные	180,00	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,50	0,88	13,49	49,73	8,94	0,90
49/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200,00	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		930,00	33,65	27,30	124,27	872,22	0,47	64,69	590,44	8,43	150,76	415,29	115,86	7,23
<b>Итого за день</b>		1530,00	53,52	52,08	204,60	1500,44	0,94	105,54	709,68	10,02	589,45	946,68	195,63	10,62

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
71/М/ССЖ	Подгарнировка из свежих помидоров	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	133,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
94/М/ССЖ	Котлеты из курицы	100,00	17,35	6,57	14,51	186,73	0,12	0,22	10,50	2,04	34,63	175,39	29,68	1,68
42/М/ССЖ	Рагу овощное	180,00	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,80	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62
77/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200,00	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		630,00	26,33	13,81	76,90	543,19	0,42	73,92	988,05	6,43	119,80	355,91	119,81	6,10
<b>Обед</b>														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100,00	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,70	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09
03/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250,00	6,01	7,85	20,86	178,49	0,12	16,50	202,25	2,49	17,04	63,98	24,16	1,00
71/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120,00	14,58	10,95	12,75	210,95	0,31	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73
71/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,60	5,61	34,33	217,85	0,26		23,70	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
88/М/ССЖ	Напиток из шиповника,	200,00	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160,00	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	15,60	75,00	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
<b>Итого за Обед</b>		920,00	35,34	30,59	131,81	957,56	0,90	193,11	778,18	7,64	109,79	551,25	229,16	10,53
<b>Итого за день</b>		1550,00	61,67	44,40	208,71	1500,75	1,32	267,03	1766,23	14,07	229,59	907,16	348,97	16,63

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	
<b>День:</b>		среда													
<b>Неделя:</b>		4													
<b>Завтрак</b>															
10/М/ССЖ	Омлет натуральный с кукурузой 160/30	180,00	13,608	16,515	5,25	224,07	0,10	0,85	287,80	0,70	135,93	251,85	21,25	2,59	
82/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200,00	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00	
	Хлеб пшеничный	80,00	6,40	0,80	41,60	200,00	0,14			1,04	18,40	69,60	26,40	1,60	
338/М	Фрукт	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
<b>Итого за Завтрак</b>		610,00	24,19	20,77	77,26	598,62	0,33	17,02	315,22	2,14	291,78	445,15	90,75	8,49	
<b>Обед</b>															
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100,00	1,08	5,18	4,27	70,30	0,05	21,50	106,40	2,78	21,98	30,85	18,47	8,80	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260,00	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,90	1,52	44,05	53,50	23,59	1,09	
271/К/ССЖ	Суфле из печени	100,00	17,04	8,79	15,56	210,71	0,30	32,51	6726,21	1,07	35,11	309,21	35,00	6,14	
28/М/ССЖ	Картофельное пюре	180,00	3,94	5,67	26,52	173,36	0,20	31,16	37,78	0,24	52,28	116,70	39,48	1,44	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
<b>Итого за Обед</b>		930,00	33,54	27,18	121,18	873,42	0,78	108,21	7082,29	7,03	191,12	634,06	161,24	23,02	
<b>Итого за день</b>		1540,00	57,73	47,95	198,44	1472,04	1,11	125,23	7397,51	9,17	482,90	1079,21	251,99	31,51	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b>	четверг													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
69/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно- томатным, 100/20	120,00	15,37	10,80	12,25	209,19	0,42	2,46	29,13	0,68	23,67	155,04	26,25	1,76
71/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,60	5,61	34,33	217,85	0,26		23,70	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
78/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200,00	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,50	0,05	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		650,00	29,42	18,28	87,53	634,46	0,81	13,21	74,33	2,01	132,46	462,46	188,29	8,20
<b>Обед</b>														
7/И	Салат из квашеной капусты со свеклой	100,00	1,56	9,11	6,11	113,88	0,02	17,70	0,80	4,07	40,37	39,87	17,65	0,94
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250,00	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,10	66,83	27,39	0,97
94/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120,00	17,70	7,39	15,89	201,18	0,13	0,84	15,83	2,09	40,56	180,85	31,09	1,74
02/М/ССЖ	Макароны отварные	180,00	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,50	0,88	13,49	49,73	8,94	0,90
42/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200,00	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		940,00	37,07	29,56	133,29	950,64	0,52	38,65	281,97	10,70	144,95	453,08	126,97	7,43
<b>Итого за день</b>		1590,00	66,49	47,84	220,82	1585,10	1,33	51,86	356,30	12,71	277,41	915,54	315,26	15,63

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03
22/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из ягод, 150/50	200,00	26,77	14,01	37,88	390,68	0,08	2,62	97,85	0,63	235,65	332,08	38,64	1,04
76/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200,00	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338/М	Фрукт	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак</b>		610,00	31,75	22,42	91,21	706,21	0,21	47,72	175,36	1,79	280,63	403,83	73,60	6,31
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	1,00	6,00	5,50	80,00	0,03	40,10	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260,00	4,20	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,10	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77
59/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	240,00	21,38	14,54	35,63	364,75	1,03	44,56	307,70	1,83	47,38	303,71	73,80	2,81
42/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200,00	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	26,00	125,00	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	3,60	0,60	25,20	120,00	0,11			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
<b>Итого за Обед</b>		910,00	34,34	28,33	118,25	872,65	1,34	109,20	724,44	7,21	161,93	528,13	161,07	8,44
<b>Итого за день</b>		1520,00	66,09	50,75	209,46	1578,86	1,55	156,92	899,80	9,00	442,56	931,96	234,67	14,75