

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ №12, г. Калининград

Е.В. Иераилова

2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»

В.А. Усков

2024г.



## Примерный четырёхнедельный рацион (20 дней)

питания для учащихся

МАОУ СОШ №12 г. Калининград

Сезон: Осень 2024 г.- Зима 2025г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Возрастная группа  
12-18 лет

Сезон осенне-зимний

№ 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День:</b>		понедельник																
<b>Неделя:</b>		1 1																
<b>Завтрак</b>																		
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19				
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	5,98	6,58	46,71	270,68	0,08	1,31	44,72	0,32	129,08	157,5	35,84	0,59				
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13				
338/М	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>		600	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>																		
59/М	Салат из моркови с кукурузой	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6				
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46				
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12				
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9				
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		920	34,59	25,24	139,38	918,48	0,46	9,73	1534,60	7,82	94,75	427,27	121,92	6,31				
<b>Итого за День</b>		1 520	50,97	47,05	220,05	1507,41	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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День: вторник</b>																		
<b>Неделя: 1 2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71				
285/М/ССЖ	Макаронник с курдюцей и сыром, 180/50/20	250	18,92	12,42	29,48	302,75	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
<b>Итого за Завтрак</b>		600	25,28	18,15	78,84	580,49	0,44	45,15	2017,3	5,84	81,05	363,74	121,46	5,16				
<b>Обед</b>																		
45/М/ССЖ	Салат из свежей капусты 1/100	100	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	5,57	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37				
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09				
290/М/ССЖ	Птица тушеная в соусе, 50/50	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92				
171/М/ССЖ	Каша гречневая расыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04				
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		930	63,56	27,49	114,08	873,26	35,15	187,43	809,44	5,97	119,60	509,95	214,00	9,68				
<b>Итого за день</b>		1 530	88,84	45,64	192,92	1453,75	35,59	232,58	2826,74	11,81	200,65	873,69	335,46	14,84				

№ 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День: среда</b>																		
<b>Неделя: 1 3</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03				
213/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1				
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>		620	29,38	39,33	63,98	733,16	0,27	16,72	72,74	7,76	460,33	540,40	92,35	8,38				
<b>Обед</b>																		
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29				
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6,01	7,85	20,86	178,49	0,12	16,5	202,25	2,49	17,04	63,98	24,16	1				
232/М/ССЖ	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44				
349/М	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		920	31,46	32,97	141,68	997,90	0,63	75,09	502,95	11,22	176,34	508,58	161,73	10,69				
<b>Итого за день</b>		1 645	60,84	72,29	205,67	1731,06	0,90	91,81	575,69	18,97	636,68	1048,99	254,08	19,06				

№ 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	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>День: четверг</b>																				
<b>Неделя: 1 4</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73						
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9						
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9						
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		540	26,60	22,14	89,11	668,62	0,54	24,16	159,77	4,92	133,57	329,25	78,5	5,21						
<b>Обед</b>																				
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86						
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02						
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62						
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13						
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95						
<b>Итого за Обед</b>																				
		890	35,94	27,68	116,29	856,57	0,47	56,14	1334,99	8,2	138,56	503,43	151,61	6,38						
<b>Итого за день</b>																				
		1 530	62,54	49,82	205,40	1525,19	1,01	80,3	1494,76	13,12	272,13	832,68	230,11	11,59						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b> пятница														
<b>Неделя:</b> 1														
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом, 150/50	200	23,59	13,24	34,66	357,53	0,07	2,56	85,8	0,52	212,71	292,81	33,74	0,84
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		610	28,57	21,65	87,99	673,06	0,2	47,66	163,31	1,68	257,69	364,56	68,7	6,11
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15
278/М/ССЖ	Тертели с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1
202/М/ССЖ	Макароньы отварные	180	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		940	32,34	29,14	118,98	871,9	1,07	97,28	659,88	6,3	153,67	506,17	163,81	9,26
<b>Итого за день</b>		1 550	60,91	50,79	206,97	1544,96	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	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>День: понедельник</b>																				
<b>Неделя: 2</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19						
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,47	9,55	46,37	309,97	0,27	1,47	47,36	0,71	165,31	267,65	30,48	1,97						
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13						
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		600	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>																				
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71						
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77						
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65						
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48						
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1						
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	25,2	120	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34						
<b>Итого за Обед</b>																				
		950	33,42	27,59	114,87	837,52	0,58	68,19	2509,89	9,05	149,22	499,25	165,12	7,4						
<b>Итого за день</b>																				
		1 550	62,93	49,83	206,40	1526,08	1,07	109,1	2653,15	10,75	660,02	1086,4	250,6	11,02						

№ 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День: вторник</b>																		
<b>Неделя: 2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12				
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом	180	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
<b>Итого за Завтрак</b>		640	26,18	19,94	79,55	604,63	0,43	115,4	1042,51	7,5	115,11	341,87	113,31	5,65				
<b>Обед</b>																		
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29				
96/М/ССЖ	Рассолыник ленинградский на бульоне	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97				
267/М/ССЖ	Шницель из мяса птицы с соусом томатным, 100/20	120	16,27	8,7	13,71	197,4	0,31	5	206,16	1,29	24,89	171,74	31,23	1,97				
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9				
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
<b>Итого за Обед</b>		930	35,03	29,09	133,69	949,31	0,69	204,41	865,11	9,5	121,99	415,34	119,76	8				
<b>Итого за день</b>		1 570	61,21	49,03	213,24	1553,94	1,12	319,81	1907,62	17	237,1	757,21	233,07	13,65				



№ 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>День: среда</b>																		
<b>Неделя: 2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с горошком зеленым 170/30	200	19,59	18,5	4,2	262,6	0,12	0,98	356,2	0,84	241,68	344,15	27,92	3,2				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1				
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	41,6	200	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>		730	30,97	22,85	78,71	651,15	0,38	27,15	393,62	2,38	414,53	567,45	111,42	9,6				
<b>Обед</b>																		
50/М/ССЖ	Салат из свежкл с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22				
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02				
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	250	21,139	15,215	39,091	377,854	0,266	65,012	0,920	5,307	48,585	346,830	69,188	6,686				
	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		890	35,53	28,62	119,95	887,57	0,78	117,6	6926,14	8,13	290,46	675,65	157,47	15,3				
<b>Итого за день</b>		1 620	66,50	51,47	198,66	1538,72	1,16	144,75	7319,76	10,51	704,99	1243,1	268,89	24,9				

№ 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>День: четверг</b>																		
<b>Неделя: 2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
62/К/ССЖ	Салат Морковный	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09				
285/М/ССЖ	Макаронник с курицей и сыром, 180/50/20	250	18,92	12,42	29,48	302,75	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35				
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
<b>Итого за Завтрак</b>		640	28,12	22,07	97,10	702,5	0,68	17,91	465,27	4,5	137,24	349,95	86,74	5,45				
<b>Обед</b>																		
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	0,09	11,95	530,65	2,87	20,15	66,1	24,45	0,91				
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46				
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 100/5	105	17,39	10,20	14,58	219,78	0,12	0,22	33,0	2,09	35,83	176,89	29,71	1,69				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04				
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		925	38,19	30,75	131,22	955,96	0,67	19,77	587,35	9,15	108,75	580,81	231,6	9,98				
<b>Итого за день</b>		1 565	66,31	52,82	228,32	1658,46	1,35	37,68	1052,62	13,65	245,99	930,76	318,34	15,43				

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>День: пятница</b>																
<b>Неделя: 2</b>																
<b>Завтрак</b>																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
222/М/ССЖ	Пудинг из творога с соусом, 150/50	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570		
388/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
<b>Итого за Завтрак</b>		600	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>																
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61		
83/К/ССЖ	Суп рыбный	250	9,85	9,71	14,72	186,46	0,11	19,7	266,11	1,08	16,94	58,56	26,51	1,02		
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,07	7,89	3,74	150,79	0,11	4,6		2,78	11,38	175,01	25,47	1,71		
305/М/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		930	38,57	29,76	115,60	887,52	0,65	105,6	507,83	7,88	128,47	499,79	156,41	8,9		
<b>Итого за день</b>		1 540	72,21	53,15	202,83	1593,68	0,87	151,59	699,93	9,68	424,7	919,23	229,61	15,29		

№ 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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День: понедельник</b>																
<b>Неделя: 3</b>																
<b>Завтрак</b>																
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19		
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	7,89	6,67	45,67	275	0,18	1,3	44,5	0,92	142,44	216,3	41,2	2,28		
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13		
338/М	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>		600	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>																
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	0,03	22,35	262,89	3,26	33,78	29,52	17,48	1,29		
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	8,37	6	18,44	163,05	0,16	11,45	201,44	1,54	43,35	131,88	36,25	1,74		
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	100	18,18	5,03	6,59	144,47	0,07	1,4	19,3	1,91	13,18	141,05	65,2	1,38		
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9		
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		920	38,28	27,63	115,93	867,11	0,59	76,7	1066,49	11,85	184,52	543,19	210,49	8,91		
<b>Итого за день</b>		1 560	66,21	46,99	206,76	1520,7	0,99	117,44	1206,89	13,76	672,45	1078,99	306,69	12,84		

№ реци.	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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: вторник																		
Неделя: 3																		
<b>Завтрак</b>																		
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71				
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
<b>Итого за Завтрак</b>		590	28,64	21,59	84,85	647,8	0,29	11,1	2775,2	6,72	75,47	383,57	120,04	4,23				
<b>Обед</b>																		
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,63	3,87	9,75	79,93	0,07	9,28	536,3	1,62	18	48,43	22,47	0,62				
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09				
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04				
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		930	32,42	31,16	121,08	908,31	1,08	191,14	1023,96	6,62	126,8	529,32	222,99	9,93				
<b>Итого за день</b>		1 520	61,06	52,75	205,93	1556,11	1,37	202,24	3799,16	13,34	202,27	912,89	343,03	14,16				

№ 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: среда																		
Неделя: 3																		
<b>Завтрак</b>																		
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с горошком зеленым 170/30	200	19,59	18,5	4,2	262,6	0,12	0,98	356,2	0,84	241,68	344,15	27,92	3,2				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1				
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	41,6	200	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>		730	30,81	23,27	79,64	657,56	0,39	27,3	411,36	2,45	353,82	558,16	111,83	9,84				
<b>Обед</b>																		
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22				
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97				
234/М/ССЖ	Котлета рыбная	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44				
349/М	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		920	34,25	35,18	137,69	1011,55	0,61	60,96	325,35	10,20	306,95	589,79	169,38	10,59				
<b>Итого за день</b>		1 650	65,06	58,45	217,33	1669,11	1,00	88,26	736,71	12,65	660,77	1147,95	281,21	20,43				

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: четверг																
Неделя: 3																
<b>Завтрак</b>																
45/М/ССЖ	Салат из белокачанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61		
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73		
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
<b>Итого за Завтрак</b>		650	28,03	22,24	94,87	696,41	0,53	42,76	256,01	4,6	159,93	340,21	81,28	5,14		
<b>Обед</b>																
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86		
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77		
290/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100	14,72	14,36	5,19	208	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75		
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		930	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>		1 580	59,33	52,52	221,28	1600,85	0,95	78,05	780,05	11,27	289,1	793,62	215,09	11,05		

№ 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>День: пятница</b>																		
<b>Неделя: 3</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				45	0,1	2,4	3	0,05	0,03			
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом, 150/50	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570				
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94				
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>		610	30,46	22,62	84,01	673,01	0,21	45,93	180,05	1,69	273,29	380,17	68,3	6,19				
<b>Обед</b>																		
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71				
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250	250	10,03	6,98	15,75	166,31	0,38	20,38	187,3	1,29	22,64	144,84	35,19	2,15				
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 100/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76	0,31	4,28	212,26	0,85	22,88	146,49	26,30	1,1				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04				
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		940	34,22	30,88	117,52	890,2	1,14	70,86	2438,64	6,3	125,43	571,07	182,74	9,36				
<b>Итого за день</b>		1 550	64,68	53,50	201,53	1563,21	1,35	116,79	2618,69	7,99	398,72	951,24	251,04	15,55				



№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
День: понедельник																			
Неделя: 4																			
<b>Завтрак</b>																			
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,1	0,08	39,88	0,58	117,84	156,74	24,24	1,19					
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,47	9,55	46,37	309,97	0,27	1,47	47,36	0,71	165,31	267,65	30,48	1,97					
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13					
338/М	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1					
<b>Итого за Завтрак</b>		600	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>																			
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25	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, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02					
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	14,98	9,39	4,38	159,11	0,08	2,8	11,06	1,44	12,04	141,02	18,33	0,79					
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9					
349/М/ССЖ	Компот из яблок. 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95					
<b>Итого за Обед</b>		930	33,72	28,52	126,05	893,47	0,47	64,69	590,44	8,43	150,76	415,29	115,86	7,23					
<b>Итого за день</b>		1 570	63,23	50,76	217,58	1582,03	0,96	105,6	733,7	10,13	661,56	1002,44	201,34	10,85					

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День: вторник</b>															
<b>Неделя: 4</b>															
<b>Завтрак</b>															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61	
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>		630	26,31	18,79	77,37	589,49	0,41	70,42	961,45	8,51	127,78	360,76	118,28	6,08	
<b>Обед</b>															
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09	
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6,01	7,85	20,86	178,49	0,12	16,5	202,25	2,49	17,04	63,98	24,16	1	
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>		920	35,34	30,59	131,81	957,56	0,9	193,11	778,18	7,64	109,79	551,25	229,16	10,53	
<b>Итого за день</b>		1 550	61,65	49,38	209,18	1547,05	1,31	263,53	1739,63	16,15	237,57	912,01	347,44	16,61	

№ 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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>День: среда</b>																		
<b>Неделя: 4</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с кукурузой 170/30	200	13,608	16,515	5,250	224,070	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1				
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	41,6	200	0,14			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>		630	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>																		
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86				
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09				
290/К/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100	17,04	8,79	15,56	210,71	0,3	32,51	6726,21	1,07	35,11	309,21	35	6,14				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44				
349/М	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		930	34,03	26,19	125,52	882,22	0,79	97,46	7243,09	6,16	193,06	650,01	164,14	15,08				
<b>Итого за день</b>		1 660	58,22	46,96	202,78	1480,84	1,12	114,48	7558,31	8,30	484,84	1095,16	254,89	23,57				

№ 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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День: четверг</b>																
<b>Неделя: 4</b>																
<b>Завтрак</b>																
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71		
285/М/ССЖ	Макаронник с курицей и сыром, 180/50/20	250	18,92	12,42	29,48	302,75	0,28	37,25	16,8	2,45	31,07	246,43	58,35	2,35		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
<b>Итого за Завтрак</b>		650	29,92	23,28	91,93	700,41	0,84	8,21	2064,33	4,51	143,56	487,79	212,36	8,41		
<b>Обед</b>																
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22		
96/М/ССЖ	Рассолыник ленинградский на курином бульоне	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97		
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	17,70	7,39	15,89	201,18	0,13	0,84	15,8	2,09	40,56	180,85	31,09	1,74		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		940	41,63	31,22	129,27	966,71	0,69	28,56	327,07	8,63	268,46	652,04	242,42	10,85		
<b>Итого за день</b>		1 590	71,55	54,50	221,20	1667,12	1,53	36,77	2391,40	13,14	412,02	1139,83	454,78	19,26		

№ 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	Мg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>День:</b> пятница																
<b>Неделя:</b> 4																
<b>Завтрак</b>																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом, 150/50	200	26,77	14,01	37,88	390,68	0,08	2,62	97,85	0,63	235,65	332,08	38,64	1,04		
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
<b>Итого за Завтрак</b>		610	31,75	22,42	91,21	706,21	0,21	47,72	175,36	1,79	280,63	403,83	73,6	6,31		
<b>Обед</b>																
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	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	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77		
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	21,38	14,54	35,63	364,75	1,03	44,56	307,7	1,83	47,38	303,71	73,8	2,81		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	25,2	120	0,11			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
<b>Итого за Обед</b>		910	35,05	27,51	117,58	865,74	1,34	109,2	724,44	7,21	161,93	528,13	161,07	8,44		
<b>Итого за день</b>		1 520	66,80	49,93	208,79	1571,95	1,55	156,92	899,8	9	442,56	931,96	234,67	14,75		