

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ООО «КУЛИНАР»




  
Г.Н.Зенич  
09 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11  
ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МБОУ СШ № 30



  
Пачковский И.И.  
09 2024г.

г. Красноярск, 2024

№ реци	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)														Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F											
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Вторник 1																														
Завтрак																														
256М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	8,71	16,01	2,62	189,67	0,49	0,08	1,75	106,00			9,36	100,28	17,32	172,46	0,77	0,26	4,27	0,04										
71/М	Поджаренная на свежих опятах	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	2,10	3,00			6,90	12,60	4,20	42,30	0,18	0,09	0,90											
202М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,02		13,50			12,25	45,65	8,29	63,68	0,84	0,03	0,77	0,01										
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82			72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01										
	Батон йодированный	50	3,85	1,35	26,90	137,50	0,06	0,02					9,50	32,50	6,50	46,00	0,60		15,00											
Итого за Завтрак		520	20,22	21,65	79,82	598,33	0,67	0,22	4,68	135,32			110,49	249,67	48,55	431,33	3,30	0,94	25,98	0,06										
Обед																														
58К/ССЖ	Салат морковный	90	0,78	3,05	4,14	47,97	0,04	0,04	3,00	1200,00			17,30	33,29	22,87	120,03	0,43	0,05	3,00	0,03										
102М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на хуринном бульоне	200	6,52	4,28	15,42	126,50	0,21	0,08	9,67	168,72			26,32	85,32	29,35	393,61	1,77	2,58	3,26	0,04										
289М/ССЖ	Ризотто из птицы	200	16,42	19,29	20,68	322,27	0,20	0,21	25,85	446,15			34,34	205,51	48,34	828,42	2,47	16,85	11,35	0,14										
342М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	0,01	4,00	2,00			6,73	4,40	3,60	111,53	0,91	0,12	0,80											
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01					8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	77,50	1,55	2,75	2,20	0,01										
Итого за Обед		750	29,72	27,66	99,52	769,43	0,56	0,37	42,52	1816,87			104,19	407,52	122,26	1568,29	7,57	24,77	21,89	0,23										
Полдник																														
424М/ССЖ	Булочка ромашная	100	8,43	4,67	53,67	290,16	0,14	0,08	0,26	9,60			39,13	88,61	15,01	126,94	0,97	4,89	3,30	0,02										
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41		0,01	0,10	0,50			5,28	8,24	4,40	25,13	0,85													
Итого за Полдник		300	8,63	4,69	64,72	335,57	0,14	0,09	0,36	10,10			44,41	96,85	19,41	152,07	1,82	4,89	3,30	0,02										
Итого за День		1570	58,57	54,00	244,06	1703,33	1,37	0,68	47,56	1962,29			259,09	754,04	190,22	2151,69	12,69	30,60	51,17	0,31										

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F						
Среда 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																										
173М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,63	6,84	33,45	226,36	0,23	0,17	1,04	31,10	0,08	120,27	214,17	23,75	259,72	1,65	13,26	9,78	0,04							
209М	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18		104,00	0,88	22,00	76,80	4,80	56,00	1,00	12,28	8,00	0,02							
15М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	8,80	0,10	1,45	0,90								
37М/ССЖ	Чай с сахаром и лимон, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,90	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,90	0,03	0,01								
Итого за Завтрак	Батон йодированный	50	3,85	1,35	26,90	137,50	0,05	0,02				9,50	32,50	6,50	46,00	0,60		15,00								
Обед		500	19,14	15,77	71,89	510,85	0,32	0,41	4,01	164,54	1,06	247,85	383,25	43,79	407,06	4,25	27,02	33,69	0,06							
99М/ССЖ	Салат Осенний	60	1,08	5,15	7,64	81,46	0,05	0,04	8,80	241,28		15,30	34,24	16,13	254,40	0,65	0,24	3,52	0,02							
99М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54	0,05	0,06	16,44	172,38	0,01	28,80	44,09	17,04	316,89	0,63	0,24	4,02	0,02							
261М/ССЖ	Печень по-строгановски	90	11,47	11,51	5,86	173,80	0,19	1,33	20,76	5036,25	0,73	22,85	204,86	13,80	201,82	4,27	24,05	5,43	0,14							
415М/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,45	4,10	32,77	182,22	0,05	0,04	4,00	422,50	0,07	19,02	88,40	31,33	133,00	0,78	5,11	2,45	0,04							
473М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				5,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	0,01							
Итого за Обед		780	22,54	25,30	110,17	765,41	0,45	1,52	130,18	5938,25	0,81	112,70	445,17	97,22	1066,74	8,41	34,69	18,20	0,25							
Полдник																										
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,02		3,00		8,70	27,00	6,00	33,00	0,63										
37М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01							
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01							
Итого за Полдник		330	4,47	4,76	45,86	247,75	0,07	0,13	10,83	20,82	0,03	97,18	96,64	27,24	417,89	3,74	0,86	7,04	0,02							
Итого за день		1610	46,15	45,83	227,92	1524,01	0,84	2,06	145,02	6123,61	1,90	457,73	925,06	168,25	1891,69	16,40	62,57	58,93	0,33							

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Четверг 1																										
Завтрак																										
223/М/ССЖ	Завтрак из творога с соусом молочным сладким, 100/50	150	17,82	10,99	21,21	258,69	0,06	0,28	0,70	69,94	0,11	171,59	224,10	25,56	149,62	0,58	26,53	9,97	0,03							
15/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	8,80	0,10	1,45	0,90								
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41		0,01	0,10	0,50		5,28	8,24	4,40	25,13	0,85										
338/М	Батон йодированный	40	3,08	1,08	21,52	110,00	0,04	0,01				7,60	26,00	5,20	36,80	0,48		12,00								
	Рблико	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01							
Итого за Завтрак		500	23,82	15,44	63,58	497,50	0,13	0,35	10,87	104,24	0,21	288,47	319,34	47,66	498,35	4,21	28,28	24,87	0,04							
Обед																										
52/И	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,90	3,10	2,35	40,96	0,02	0,04	21,95	1,94		25,29	17,27	8,45	151,08	0,33	0,16	1,59								
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,48	6,12	14,30	126,36	0,08	0,06	10,18	188,52		12,75	63,44	20,17	307,36	0,77	3,54	3,55	0,04							
294/М/ССЖ	Колбасы из хурлицы с соусом сметанно-томатным, 80/20	100	13,11	13,63	9,16	212,48	0,09	0,12	3,00	53,71	0,00	28,53	128,51	17,21	177,72	1,43	15,23	5,08	0,09							
1248/И	Овощи запеченные	150	3,45	3,73	21,94	136,73	0,16	0,12	24,31	1158,60	0,01	52,57	115,72	48,33	691,25	1,56	0,57	9,77	0,08							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	240,00	2,80		2,00								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,75	92,80	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	0,01							
Итого за Обед		780	26,46	27,46	102,47	771,83	0,44	0,38	63,44	1382,77	0,01	148,34	400,84	116,86	1657,31	8,46	23,50	24,71	0,22							
Полдник																										
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с повидлом	100	6,16	11,12	56,96	349,59	0,09	0,06	0,21	15,94	0,11	28,14	63,94	11,58	112,80	1,09	4,43	2,38	0,01							
371/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,90	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,90	0,03	0,01								
Итого за Полдник		300	6,42	11,15	68,22	397,38	0,09	0,07	3,11	16,58	0,11	36,22	73,72	16,82	149,34	1,99	4,46	2,39	0,01							
Итого за день		1580	56,70	54,05	234,27	1666,71	0,66	0,80	77,42	1503,59	0,33	473,03	793,90	181,34	2305,00	14,66	56,24	51,97	0,27							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)														Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Завтрак																														
395/М/ССЖ	Вареники с картофелем отварные (промышленного производства) с соусом сметанным, 150/30	180	9,48	8,69	41,36	286,31	0,01	0,01	0,03	17,56	0,04	8,25	7,28	1,07	12,33	0,04	0,17	0,75	0,00											
15/М	Сыр полутвердый	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											
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01											
336/М	Батон поджаренный	20	1,54	0,54	10,76	55,00	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	18,40	0,24		6,00												
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01											
Итого за Завтрак		515	16,72	15,48	75,66	518,56	0,09	0,18	10,97	78,58	0,21	232,53	164,92	30,16	428,82	3,54	3,21	15,14	0,03											
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,02	5,28	6,00	75,51	0,04	0,04	6,70	331,60		12,94	32,18	14,58	170,36	0,40	0,20	2,03	0,02											
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,58	3,65	7,65	70,23	0,04	0,05	14,79	178,18	0,01	34,37	42,59	18,36	272,85	0,83	0,48	4,95	0,02											
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,20	10,70	2,21	154,45	0,10	0,10	2,92	353,40	0,15	37,81	193,30	49,32	376,32	0,83	117,82	112,27	0,53											
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,43	5,41	23,85	158,25	0,18	0,14	28,26	35,60	0,09	41,28	101,38	35,14	826,25	1,31	0,64	8,80	0,05											
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,60			24,33	21,90	15,75	0,33	0,51														
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01											
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	77,50	1,55	2,75	2,20	0,01											
Итого за Обед		800	24,66	25,96	102,68	746,39	0,48	0,38	53,27	898,78	0,25	170,23	470,35	151,25	1750,81	5,87	124,29	131,53	0,68											
Полдник																														
456/М/ССЖ	Коржики ароматный	100	10,77	11,93	71,37	434,88	0,16	0,07		23,20	0,18	81,28	115,75	15,75	123,24	1,41	7,86	2,95	0,02											
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41		0,01	0,10	0,50		5,28	8,24	4,40	25,13	0,85														
Итого за Полдник		300	10,97	11,95	82,42	480,29	0,16	0,08	0,10	23,70	0,18	86,56	123,99	20,15	148,37	2,26	7,86	2,95	0,02											
Итого за день		1615	52,35	53,39	260,76	1745,24	0,73	0,64	64,34	1001,06	0,64	489,32	759,26	201,56	2338,00	11,67	135,36	149,62	0,69											

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Лицевые вещества (г)						Энергетическая	Витаминны (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	І	F										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Понедельник 2																														
Завтрак																														
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,88	5,99	33,54	208,10	0,06	0,14	1,04	40,10	0,11	102,75	128,03	29,38	154,45	0,48	6,29	7,70	0,03											
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18		104,00	0,88	22,00	76,80	4,80	56,00	1,00	12,28	8,00	0,02											
15/М	Сыр голландский	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	8,80	0,10	1,45	0,90												
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,90	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,90	0,03	0,01												
Итого за завтрак		500	3,85	1,35	26,90	137,50	0,06	0,02				9,50	32,50	6,50	46,00	0,60		15,00												
Обед		500	16,39	14,92	71,98	492,59	0,15	0,38	4,01	173,54	1,09	230,33	297,11	49,42	301,79	3,08	20,05	31,61	0,05											
58/К/ССЖ	Салат морковный	50	0,78	3,05	4,14	47,97	0,04	0,04	3,00	1200,00		17,30	33,29	22,87	120,03	0,43	0,05	3,00	0,03											
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,52	4,28	15,42	126,50	0,21	0,08	9,67	168,72		26,32	85,32	29,35	393,61	1,77	2,58	3,26	0,04											
291/М/ССЖ	Плов из птицы	200	19,19	19,14	36,41	394,83	0,12	0,17	4,23	701,20		30,35	232,02	51,57	293,18	2,13	25,33	7,66	0,16											
342/М/ССЖ	Комлот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	0,01	4,00	2,00		6,73	4,40	3,60	111,53	0,91	0,12	0,80												
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,95												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01											
Итого за Обед		730	31,97	27,20	105,31	796,49	0,45	0,32	20,90	207,192	0,00	94,70	400,53	117,19	983,45	6,01	32,29	16,96	0,24											
Полдник																														
421/М/ССЖ	Булочка средняя с яблоками	100	6,36	10,93	42,80	295,46	0,11	0,09	2,39	74,19	0,28	34,52	72,25	12,70	154,59	1,37	4,62	2,88	0,02											
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01											
Итого за Полдник		300	8,18	12,35	56,54	371,11	0,13	0,18	3,22	87,01	0,31	107,00	130,89	24,94	261,48	2,28	5,18	7,92	0,03											
Итого за день		1530	56,54	54,47	233,83	1660,19	0,73	0,88	28,13	2332,47	1,40	432,03	828,53	191,55	1546,72	11,37	57,52	56,49	0,32											

№ рач.	Применение блока	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мг)	Д(мг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Вторник 2																										
Завтрак																										
294МССЖ	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 70/30	100	12,27	4,41	12,30	142,07	0,12	0,14	1,32	15,99	0,00	24,42	120,72	18,25	179,55	0,92	13,99	1,27	0,00							
4/И	Рис припущенный с овощами	150	3,45	4,10	32,77	182,22	0,06	0,04	4,00	422,50	0,07	19,02	88,40	31,33	133,00	0,78	6,11	2,45	0,04							
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									
376МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41		0,01	0,10	0,50		5,28	8,24	4,40	25,13	0,85										
	Бегон йодированный	40	3,08	1,08	21,52	110,00	0,04	0,01				7,60	26,00	5,20	36,80	0,48		12,00								
Итого за Завтрак		500	19,08	16,86	77,77	545,80	0,22	0,21	5,42	483,99	0,20	58,72	246,36	59,23	377,48	3,05	20,20	15,72	0,04							
Обед																										
67МССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32	0,04	0,03	7,05	184,97		15,93	31,33	14,39	167,45	0,58	0,30	2,83	0,02							
99МССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54	0,06	0,06	16,44	172,38	0,01	28,80	44,09	17,04	316,89	0,63	0,24	4,02	0,02							
284МССЖ	Запеканка картофельная с печенью	200	18,88	14,08	32,96	335,72	0,47	1,99	61,25	7130,25	1,06	33,22	371,32	54,74	1170,11	7,52	34,77	13,72	0,25							
47ЭКССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	0,01							
Итого за Обед		740	26,47	23,74	102,50	736,97	0,66	2,13	164,92	7553,44	1,07	104,68	520,32	105,09	1835,08	10,81	39,36	23,35	0,32							
Полдник																										
424МССЖ	Булочка домашняя	100	8,43	4,67	53,67	290,16	0,14	0,08	0,26	9,60	0,05	39,13	88,61	15,01	126,94	0,97	4,89	3,30	0,02							
377МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,90	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,90	0,03	0,01								
Итого за Полдник		300	8,69	4,70	64,93	337,95	0,14	0,09	3,16	10,24	0,05	47,21	98,39	20,25	163,48	1,87	4,92	3,31	0,02							
Итого за день		1540	54,24	45,30	245,20	1620,72	1,02	2,43	173,50	8047,67	1,32	210,61	865,07	184,57	2376,04	15,73	64,48	42,38	0,38							

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
<b>Среды 2</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
204М/ССЖ	Макаронны с сыром	220	13,57	9,49	54,29	358,32	0,14	0,10	0,15	63,36	0,21	209,33	177,26	20,09	114,10	1,46	3,19	3,14	0,03								
71М	Поджаренная из свежих отруцов	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	0,02	2,80	4,00		9,20	16,80	5,60	56,40	0,24	0,12	1,20									
14М	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										
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01								
	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,03	0,01				5,70	19,50	3,90	27,60	0,36		9,00									
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,06</b>	<b>19,01</b>	<b>85,06</b>	<b>586,97</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>3,78</b>	<b>125,18</b>	<b>0,37</b>	<b>299,11</b>	<b>275,20</b>	<b>41,88</b>	<b>307,99</b>	<b>2,99</b>	<b>3,97</b>	<b>18,38</b>	<b>0,04</b>								
<b>Обед</b>																											
45М/ССЖ	Салат из Белокочанной капусты	60	1,12	5,12	3,28	63,85	0,02	0,05	25,25	201,65		30,20	22,88	12,67	185,03	0,41	0,18	2,15	0,01								
96М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3,64	4,15	13,36	105,78	0,09	0,07	13,33	169,50		16,51	70,71	22,25	395,57	0,94	3,91	4,42	0,04								
310М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	12,10	8,49	1,63	134,59	0,05	0,12	1,35	7,20		8,47	118,11	15,79	170,95	0,60	13,90	0,38									
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,50		11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,90	1,65	0,01								
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	240,00	2,80		2,00									
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96									
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	0,01								
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>28,72</b>	<b>23,92</b>	<b>101,61</b>	<b>746,57</b>	<b>0,48</b>	<b>0,39</b>	<b>43,93</b>	<b>401,85</b>	<b>0,07</b>	<b>65,32</b>	<b>438,25</b>	<b>172,98</b>	<b>1272,97</b>	<b>9,69</b>	<b>24,89</b>	<b>13,32</b>	<b>0,07</b>								
<b>Полдник</b>																											
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,02		3,00		8,70	27,00	6,00	33,00	0,63											
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41		0,01	0,10	0,50		5,28	8,24	4,40	25,13	0,85											
338М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01								
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>2,85</b>	<b>3,36</b>	<b>43,17</b>	<b>217,51</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>10,10</b>	<b>8,50</b>	<b>0,00</b>	<b>29,98</b>	<b>46,24</b>	<b>19,40</b>	<b>336,13</b>	<b>3,68</b>	<b>0,30</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>								
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>49,63</b>	<b>46,29</b>	<b>229,84</b>	<b>1551,05</b>	<b>0,73</b>	<b>0,67</b>	<b>57,81</b>	<b>535,53</b>	<b>0,44</b>	<b>415,41</b>	<b>759,69</b>	<b>234,26</b>	<b>1917,09</b>	<b>16,36</b>	<b>29,16</b>	<b>33,70</b>	<b>0,12</b>								



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мг)	Д(мг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Четверг 2																										
Завтрак																										
223/МССЖ	Пудинг из творога с соусом молочным сладким, 100/50	150	18,36	10,48	23,72	286,35	0,09	0,29	0,75	68,94	0,13	176,17	232,63	27,76	177,50	0,80	27,19	10,20	0,03							
15/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	8,80	0,10	1,45	0,90								
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,90	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,90	0,03	0,01								
339/М	Батон водированный	40	3,08	1,08	21,52	110,00	0,04	0,01				7,60	26,00	5,20	36,80	0,48		12,00								
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,01							
Итого за Завтрак		500	24,42	14,94	65,30	507,54	0,16	0,36	13,72	103,38	0,23	295,85	329,41	50,70	537,64	4,48	28,97	25,11	0,04							
Обед																										
99/КССЖ	Салат Осенний	60	1,08	5,15	7,64	81,46	0,05	0,04	8,80	241,28		15,30	34,24	16,13	254,40	0,65	0,24	3,52	0,02							
93/МССЖ	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	200	4,32	4,90	6,80	89,90	0,04	0,04	14,37	177,26		30,76	61,89	16,77	206,97	0,77	5,91	1,72	0,03							
26/МССЖ	Рагу из свинины	200	11,13	16,44	18,29	266,21	0,61	0,18	39,00	209,96		40,67	167,29	46,51	819,00	1,85	0,52	10,28	0,08							
39/МССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,80			24,33	21,90	15,75	0,33	0,51										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,02				13,80	63,60	15,00	93,00	1,86	3,30	2,64	0,01							
Итого за Обед		760	23,52	27,52	100,63	748,71	0,83	0,31	62,77	628,50	0,00	132,86	374,92	115,76	1410,90	6,08	12,37	19,44	0,15							
Полдник																										
42/МССЖ	Булочка сдобная с повидлом	100	6,16	11,12	56,96	349,59	0,09	0,06	0,21	15,94	0,11	28,14	63,94	11,58	112,80	1,09	4,43	2,38	0,01							
ЭВ/МССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01							
Итого за Полдник		300	7,98	12,54	70,70	425,24	0,11	0,15	1,04	28,76	0,14	100,62	122,58	23,82	219,69	2,00	4,99	7,42	0,02							
Итого за День		1560	55,92	55,00	237,63	1681,49	1,10	0,82	77,53	760,64	0,37	529,33	826,91	190,28	2168,23	12,56	46,33	51,97	0,21							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А(мг)	Д(мг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F								
1	Пятница 2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																												
210М/ССЖ	Омлет натуральный	120	11,63	12,63	3,00	172,43	0,08	0,43	0,65	232,50	1,82	106,93	199,95	16,75	185,95	2,07	25,09	20,50	0,06									
71М	Подфаршировка из свежих овощей	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	2,10	3,00		6,90	12,60	4,20	42,30	0,18	0,09	0,90										
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41		0,01	0,10	0,50		5,28	8,24	4,40	25,13	0,65												
338М	Батон йодированный	70	5,39	1,89	37,66	192,50	0,08	0,02				13,30	45,50	9,10	64,40	0,84												
Итого за завтрак	Рябцо	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									
Обед		520	17,83	14,97	62,08	460,64	0,20	0,49	12,85	241,00	1,82	148,41	277,29	43,45	595,78	6,14	25,48	44,40	0,07									
49М/ССЖ	Салат витаминный 12 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	0,04	16,10	169,90		22,50	27,47	12,25	130,85	0,40	0,35	1,55	0,01									
103М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,94	5,15	14,64	120,93	0,08	0,05	9,43	171,34		12,88	57,17	16,84	286,31	0,81	2,37	3,38	0,03									
232М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	16,26	10,04	6,13	180,68	0,12	0,13	0,53	33,69	0,22	78,14	247,38	53,25	407,83	0,88	144,08	136,74	0,64									
128М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,43	5,41	23,96	158,26	0,18	0,14	28,26	35,60	0,09	41,28	101,38	35,14	826,25	1,31	0,54	8,90	0,05									
473Ж/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02									
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	77,50	1,55	2,75	2,20	0,01									
Итого за Обед		780	30,43	24,65	108,09	782,47	0,53	0,42	134,50	476,37	0,31	183,83	517,58	138,90	1827,37	5,79	152,04	153,69	0,76									
456М/ССЖ	Коржи ароматный	100	10,77	11,93	71,37	434,88	0,16	0,07		23,20	0,18	81,28	115,75	15,75	123,24	1,41	7,86	2,95	0,02									
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,90	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,90	0,03	0,01										
Итого за Полдник		300	11,03	11,96	82,63	482,67	0,16	0,08	2,90	23,84	0,18	89,36	125,53	20,99	159,78	2,31	7,89	2,96	0,02									
Итого за день		1600	59,29	51,58	252,80	1725,78	0,89	0,99	150,25	741,21	2,31	421,60	920,40	203,34	2582,93	14,24	185,41	201,05	0,85									

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

10-ти дневное меню основного (организованного) питания ООО "Кулинар"

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мг)	Д(мг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Понедельник 1																										
Завтрак																										
173М/ССЖ	Каша вязкая Молочная из пшениной крупы	250	11,01	7,41	53,59	326,16	0,32	0,22	1,63	42,92	0,1	169,99	262,9	70,75	318,64	1,89	2,82	14,13	0,04							
209/М	Рйдр вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02							
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1									
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85										
	Батон йодированный	50	3,85	1,35	26,9	137,5	0,05	0,02				9,5	32,5	6,5	46	0,6		15								
Итого за Завтрак		550	20,22	20,63	91,95	637,97	0,41	0,44	1,73	192,42	1,11	209,17	383,44	86,50	448,77	4,36	15,20	37,13	0,06							
Обед																										
52М/ССЖ	Салат из свежкы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	0,02	0,04	9,5	1,9		36,25	41,22	20,97	273,63	1,34	0,67	6,65	0,02							
89М/ССЖ	Шн из свежкы картофкы с картоффелем со сметаной, 200/10	260	2,62	4,83	12,03	102,78	0,09	0,1	39,19	296,79	0,01	53,21	65,42	27,98	486,41	1	0,47	5,98	0,03							
271М/ССЖ	Котлеткы домашне с соусом томатным, 70/20	100	10,54	11,85	11,12	195,00	0,19	0,1	4,8	317,6	0,02	26,55	115,93	25,89	265,66	1,24	11,12	5,86	0,04							
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02							
349М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01							
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01							
Итого за Обед		930	29,38	30,49	132,22	924,88	0,70	0,45	54,09	640,11	0,10	174,98	521,80	240,76	1393,05	10,52	21,22	24,15	0,13							
Полдник																										
241М/ССЖ	Булочка сдобная с яблоками	150	9,68	16,84	65,14	451,45	0,16	0,13	3,64	114,97	0,44	52,96	110,42	19,3	236,48	2,09	7,13	4,48	0,02							
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01								
Итого за Полдник		350	9,94	16,87	76,40	499,24	0,16	0,14	6,54	115,61	0,44	61,04	120,20	24,54	272,02	2,99	7,16	4,49	0,02							
Итого за день		1830	59,54	67,99	300,57	2062,09	1,27	1,03	62,36	948,14	1,65	445,19	1025,44	351,80	2113,84	17,87	43,58	65,77	0,21							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
<b>Вторник 1</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
256М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	9,64	17,65	2,77	208,73	0,54	0,09	1,9	126		10,53	111,34	19,29	190,62	0,85	0,27	4,75	0,05									
71М	Поджаренная из свежих опята	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9										
202М/ССЖ	Макаронные изделия	180	6,62	2,96	42,34	222,63	0,1	0,03		13,5	0,04	13,96	53,48	9,73	74,75	0,98	0,03	0,9	0,01									
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01									
	Батон йодированный	50	3,85	1,35	26,9	137,5	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	46	0,6		15										
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,14</b>	<b>23,41</b>	<b>86,32</b>	<b>647,81</b>	<b>0,73</b>	<b>0,24</b>	<b>4,83</b>	<b>155,32</b>	<b>0,07</b>	<b>113,37</b>	<b>268,56</b>	<b>51,96</b>	<b>460,56</b>	<b>3,52</b>	<b>0,95</b>	<b>26,59</b>	<b>0,07</b>									
<b>Обед</b>																												
58К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	4,1	6,9	70,96	0,06	0,07	5	2000		28,84	55,46	38,11	200,05	0,71	0,1	5	0,06									
102М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на круинном бульоне	250	8,24	4,94	19,28	154,82	0,26	0,1	12,09	211,26		32,89	107,44	36,77	492,97	2,23	3,34	4,11	0,05									
289М/ССЖ	Рагу из птицы	250	19,82	22,17	25,7	381,99	0,25	0,25	32,32	560,73		42,55	250,66	59,89	1029,22	3,03	20,25	13,98	0,18									
342М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	0,01	4	2		6,73	4,4	3,6	111,53	0,91	0,12	0,8										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01									
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02				13,8	63,6	15	93	1,86	3,3	2,64	0,01									
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>35,92</b>	<b>32,35</b>	<b>116,10</b>	<b>903,66</b>	<b>0,69</b>	<b>0,46</b>	<b>53,41</b>	<b>2773,99</b>	<b>0,00</b>	<b>132,81</b>	<b>507,56</b>	<b>158,97</b>	<b>1963,97</b>	<b>9,18</b>	<b>29,51</b>	<b>27,81</b>	<b>0,31</b>									
<b>Полдник</b>																												
424М/ССЖ	Булочка домашняя	150	12,65	7,5	81	441,73	0,21	0,12	0,39	14,4	0,08	63,68	133,93	22,81	190,54	1,5	7,34	4,95	0,03									
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85												
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,85</b>	<b>7,52</b>	<b>92,05</b>	<b>487,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,49</b>	<b>14,90</b>	<b>0,08</b>	<b>68,96</b>	<b>142,17</b>	<b>27,21</b>	<b>215,67</b>	<b>2,35</b>	<b>7,34</b>	<b>4,95</b>	<b>0,03</b>									
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>	<b>70,91</b>	<b>63,28</b>	<b>294,47</b>	<b>2038,61</b>	<b>1,63</b>	<b>0,83</b>	<b>58,73</b>	<b>2944,21</b>	<b>0,15</b>	<b>315,14</b>	<b>918,29</b>	<b>238,14</b>	<b>2640,20</b>	<b>15,05</b>	<b>37,80</b>	<b>59,35</b>	<b>0,41</b>									

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	6		7	В1	В2	С	А(мг)	Д(мг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Среда 1																											
Завтрак																											
173М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,58	9,47	43,23	297,08	0,28	0,21	1,3	44,5	0,12	150,9	288,92	29,77	325,89	2,08	16,66	12,24	0,05								
209М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02									
15М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9									
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01									
	Батон йодированный	50	3,85	1,35	26,9	137,5	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	46	0,6		15									
Итого за Завтрак		550	21,09	18,40	81,67	581,57	0,37	0,45	4,27	177,94	1,10	278,48	438,00	49,81	473,23	4,68	30,42	36,15	0,07								
Обед																											
99М/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	0,06	14,7	402,14		25,63	57,14	26,95	424,96	1,09	0,4	5,89	0,03								
99М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	260	1,95	5,78	11,33	105,68	0,08	0,07	21,39	212,89	0,01	31,35	54,45	21,51	407,5	0,78	0,3	4,93	0,03								
261М/ССЖ	Печенья по-строгановски	100	12,43	12,99	6,28	192,79	0,21	1,44	22,52	5456,74	0,79	25,37	222,38	15,02	219,74	4,63	26,04	5,96	0,16								
415М/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,15	4,92	39,47	219,33	0,07	0,05	4,8	507	0,08	22,84	106,38	37,69	159,8	0,94	7,36	2,94	0,05								
473М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01								
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01								
Итого за Обед		930	26,64	29,97	134,76	922,83	0,56	1,68	143,59	6644,61	0,88	136,22	531,03	123,99	1397,43	9,94	39,30	23,26	0,31								
Полдник																											
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03	5			14,5	45	10	55	1,05											
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01								
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01								
Итого за Полдник		350	5,97	6,72	60,74	331,15	0,09	0,14	10,83	22,82	0,03	102,98	114,64	31,24	439,89	4,16	0,86	7,04	0,02								
Итого за день		1830	53,70	55,09	277,17	1835,55	1,02	2,27	158,69	6845,37	2,01	517,68	1083,67	205,04	2310,55	18,78	70,58	66,45	0,40								

№ рещ.	Прием пици, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Четверг 1																										
Завтрак																										
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом молочным сладким, 100/50	200	24,23	15,83	28,88	359,84	0,08	0,38	0,87	103,36	0,20	228,66	302,80	33,43	191,59	0,83	37,84	13,63	0,04							
15/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9								
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85										
	Батон йодированный	40	3,08	1,08	21,52	110	0,04	0,01				7,6	26	5,2	36,8	0,48		12								
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,9	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	27,8	2,2	0,3	2	0,01							
Итого за Завтрак		550	30,23	20,28	71,25	598,65	0,15	0,45	11,04	137,66	0,30	345,54	398,04	55,53	540,32	4,46	39,59	28,53	0,05							
Обед																										
52/И	Салат из белокожанной капусты с огурцами	100	1,5	5,16	3,91	68,23	0,03	0,06	36,56	3,2		42,08	28,64	14,03	251,33	0,54	0,26	2,64	0,01							
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,62	5,92	17,88	143,54	0,09	0,07	12,75	211,73		16,18	81,74	25,48	387,11	0,98	4,76	4,53	0,05							
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 80/20	100	13,11	13,63	9,16	212,48	0,09	0,12	3,00	53,71	0	28,53	128,51	17,21	177,72	1,43	15,2	5,08	0,09							
1248/И	Овощи запеченные	180	4,13	4,28	26,31	162,22	0,2	0,15	29,17	1382,32	0,01	63,04	138,75	58,47	829,04	1,87	0,68	11,71	0,09							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01							
Итого за Обед		920	30,20	30,06	121,84	888,47	0,53	0,45	85,48	1650,96	0,01	183,33	470,64	141,29	1999,90	9,61	26,08	29,44	0,26							
Полдник																										
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с повидлом	150	9,43	17,19	85,87	531,37	0,15	0,1	0,32	25,42	0,18	45,22	100,17	17,95	174,31	1,69	6,83	3,74	0,02							
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимон, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01								
Итого за Полдник		350	9,69	17,22	97,13	579,16	0,15	0,11	3,22	26,06	0,18	53,30	109,95	23,19	210,85	2,59	6,86	3,75	0,02							
Итого за день		1820	70,12	67,56	290,22	2066,28	0,83	1,01	99,74	1814,68	0,49	582,17	978,63	220,01	2751,07	16,66	72,53	61,72	0,33							

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Пятница 1																										
Завтрак																										
395/М/ССЖ	Вареники с картофелем отварные (промышленного производства) с соусом сметанным, 150/30	210	11,26	9,88	49,18	336,26	0,01	0,01	0,03	18	0,04	825	7,3	1,07	12,3	0,04	0,17	0,75	0							
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	7,5	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01							
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01							
	Батон изюмный	40	3,08	1,08	21,52	110	0,04	0,01				7,6	26	5,2	36,8	0,48		12								
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	27,8	2,2	0,3	2	0,01							
Итого за Завтрак		565	20,04	17,21	94,24	623,51	0,11	0,18	10,97	78,58	0,21	236,33	177,92	32,76	447,22	3,78	3,21	21,14	0,03							
Обед																										
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,65	4,47	9,95	86,38	0,06	0,07	8,57	543,25		18,11	51,59	22,82	269,86	0,64	0,32	3,27	0,02							
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10	260	1,97	4,69	9,77	89,74	0,05	0,07	19,04	221,6	0,01	41,75	53,05	23,46	349,75	1,07	0,63	6,15	0,03							
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,51	12,77	2,43	179,3	0,11	0,11	3,16	394,2	0,16	41,86	214,22	54,62	415,67	0,91	1,30,55	124,4	0,59							
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	0,16	31,16	37,78	0,09	52,28	116,7	39,48	917,45	1,44	0,76	10,22	0,05							
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02				13,8	63,6	15	93	1,86	3,3	2,64	0,01							
Итого за Обед		940	28,06	28,63	116,57	839,92	0,55	0,46	62,53	1196,83	0,26	200,13	547,06	176,73	2083,26	6,87	137,96	147,96	0,71							
Полдник																										
456/М/ССЖ	Коржик ароматный	150	16,16	17,9	107,06	652,31	0,24	0,11		34,8	0,26	121,92	173,63	23,63	184,86	2,12	11,79	4,43	0,03							
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85										
Итого за Полдник		350	16,36	17,92	118,11	697,72	0,24	0,12	0,10	35,30	0,26	127,20	181,87	28,03	209,99	2,97	11,79	4,43	0,03							
Итого за День		1855	64,46	63,76	328,92	2161,15	0,90	0,76	73,60	1310,71	0,73	563,66	906,85	237,52	2740,47	13,62	152,96	173,53	0,77							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А(мг)	Д(мг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F									
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Понедельник 2																													
Завтрак																													
174/МССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	6,82	7,82	45,61	280,92	0,09	0,21	1,56	53,4	0,14	151,56	180,75	40,46	224,2	0,63	8,36	11,46	0,05										
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02										
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01										
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	0,01	0,01	2,9	0,64		808	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01											
	Батон йодированный	50	3,85	1,35	26,9	137,5	0,06	0,02				5,5	32,5	6,5	46	0,6		15											
Итого за Завтрак		555	19,49	18,23	84,05	583,61	0,19	0,47	4,57	201,24	1,16	323,14	374,83	62,25	375,94	3,28	22,85	35,82	0,08										
Обед																													
58/КССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	0,07	5	2000		28,84	55,48	38,11	200,05	0,71	0,1	5	0,06										
102/МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,24	4,94	19,28	154,82	0,26	0,1	12,09	211,26		32,89	107,44	36,77	492,97	2,23	3,34	4,11	0,05										
291/МССЖ	Плов из птицы	250	22,29	21,47	45,35	464,05	0,14	0,2	5,15	869,84		36,61	274,53	62,71	348,72	2,52	29,62	9,02	0,18										
342/МССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	0,01	4	2		6,73	4,4	3,6	111,53	0,91	0,12	0,8											
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96											
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01										
Итого за Обед		880	37,07	32,46	125,89	948,01	0,56	0,41	26,24	3083,10	0,00	122,57	514,35	157,89	1258,67	8,25	37,73	22,09	0,01										
Полдник																													
421/МССЖ	Булочка сдобная с яблоками	150	9,68	16,84	65,14	451,45	0,16	0,13	3,64	114,97	0,44	52,96	110,42	19,3	235,48	2,09	7,13	4,48	0,02										
378/МССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01										
Итого за Полдник		350	11,50	18,26	78,88	527,10	0,18	0,22	4,47	127,79	0,47	125,44	169,06	31,54	342,37	3,00	7,69	9,52	0,03										
Итого за день		1785	68,06	68,95	288,82	2058,72	0,93	1,10	35,28	3412,13	1,63	571,15	1058,24	251,68	1976,98	14,53	68,27	67,43	0,11										



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Вторник 2</b>																										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Завтрак</b>																										
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 70/30	100	12,27	4,41	12,30	142,07	0,12	0,14	1,3	15,99	0	24,4	120,72	18,25	179,6	0,92	13,99	1,3	0							
41/И	Рис припущенный с овощами	180	4,15	4,92	39,47	219,33	0,07	0,05	4,8	507	0,08	22,94	106,38	37,69	159,8	0,94	7,36	2,94	0,05							
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1									
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85										
	Батон йодированный	60	4,62	1,62	32,28	165	0,07	0,02				11,4	39	7,8	55,2	0,72		18								
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,32</b>	<b>18,22</b>	<b>95,23</b>	<b>637,91</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>6,22</b>	<b>588,49</b>	<b>0,21</b>	<b>66,34</b>	<b>277,34</b>	<b>68,19</b>	<b>422,68</b>	<b>3,45</b>	<b>21,45</b>	<b>22,21</b>	<b>0,05</b>							
<b>Обед</b>																										
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	0,05	10,75	267,2		23,92	46,8	21,37	287,29	0,86	0,44	4,19	0,02							
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	260	1,95	5,78	11,33	105,68	0,08	0,07	21,39	212,89	0,01	31,35	54,45	21,51	407,5	0,78	0,3	4,93	0,03							
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью	250	23,62	17,8	41,53	422,96	0,6	2,48	76,48	8893,02	1,32	42,48	464,27	68,6	1463	9,4	43,49	17,13	0,31							
473/К/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01							
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>33,44</b>	<b>28,79</b>	<b>126,39</b>	<b>906,83</b>	<b>0,86</b>	<b>2,66</b>	<b>188,80</b>	<b>9438,95</b>	<b>1,33</b>	<b>128,78</b>	<b>656,20</b>	<b>134,30</b>	<b>2343,22</b>	<b>13,54</b>	<b>49,43</b>	<b>29,79</b>	<b>0,40</b>							
<b>Полдник</b>																										
424/М/ССЖ	Булочка домашняя	150	12,65	7,5	81	441,73	0,21	0,12	0,39	14,4	0,08	63,68	133,93	22,81	190,54	1,5	7,34	4,95	0,03							
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01								
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,91</b>	<b>7,53</b>	<b>92,26</b>	<b>489,52</b>	<b>0,21</b>	<b>0,13</b>	<b>3,29</b>	<b>15,04</b>	<b>0,08</b>	<b>71,76</b>	<b>143,71</b>	<b>28,05</b>	<b>227,08</b>	<b>2,40</b>	<b>7,37</b>	<b>4,96</b>	<b>0,03</b>							
<b>Итого за День</b>		<b>1800</b>	<b>67,67</b>	<b>54,54</b>	<b>313,88</b>	<b>2034,26</b>	<b>1,33</b>	<b>3,02</b>	<b>198,31</b>	<b>10022,48</b>	<b>1,62</b>	<b>266,88</b>	<b>1077,25</b>	<b>230,54</b>	<b>2992,98</b>	<b>19,39</b>	<b>78,25</b>	<b>56,96</b>	<b>0,48</b>							

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витаминный (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	6		7	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
<b>Среда 2</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
204М/ССЖ	Макаронны с сыром	250	15,37	10,5	61,34	403,04	0,16	0,11	0,18	72	0,24	237,63	200,96	22,74	129,04	1,65	3,63	3,56	0,03									
71М	Подфаршировка из свежих огурцов	40	0,28	0,04	0,76	4,4	0,01	0,02	2,8	4		9,2	16,8	5,6	56,4	0,24	0,12	1,2										
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1											
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01									
	Батон йодированный	50	3,85	1,35	26,9	137,5	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	46	0,6		15										
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,40</b>	<b>20,56</b>	<b>102,87</b>	<b>686,69</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>3,81</b>	<b>133,82</b>	<b>0,40</b>	<b>331,21</b>	<b>311,90</b>	<b>47,13</b>	<b>341,33</b>	<b>3,42</b>	<b>4,41</b>	<b>24,80</b>	<b>0,04</b>									
<b>Обед</b>																												
45М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,79	7,18	5,26	93,24	0,04	0,07	40	342,61		48,19	36,84	20,49	295,05	0,66	0,28	3,46	0,02									
96М/ССЖ	Рассолыник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	5	5,14	16,67	133,52	0,12	0,09	16,67	213,69		21,24	92,46	28,26	498,25	1,21	5,43	5,67	0,05									
310Ж/ССЖ	Гуляш из курицы	100	13,69	8,82	1,71	144,68	0,07	0,14	1,45	7,76		9,34	133,49	17,77	192,06	0,67	15,74	0,41										
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02									
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01									
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01									
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>35,68</b>	<b>28,01</b>	<b>125,97</b>	<b>909,77</b>	<b>0,63</b>	<b>0,49</b>	<b>62,12</b>	<b>587,87</b>	<b>0,07</b>	<b>127,41</b>	<b>554,12</b>	<b>224,69</b>	<b>1592,38</b>	<b>11,77</b>	<b>30,41</b>	<b>17,20</b>	<b>0,11</b>									
<b>Полдник</b>																												
376М/ССЖ	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05												
	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85												
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	27,8	2,2	0,3	2	0,01									
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>4,35</b>	<b>5,32</b>	<b>58,05</b>	<b>300,91</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>10,10</b>	<b>10,50</b>	<b>0,00</b>	<b>35,78</b>	<b>64,24</b>	<b>23,40</b>	<b>358,13</b>	<b>4,10</b>	<b>0,30</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>									
<b>Итого за День</b>		<b>1820</b>	<b>61,43</b>	<b>53,89</b>	<b>286,89</b>	<b>1897,37</b>	<b>0,95</b>	<b>0,80</b>	<b>76,03</b>	<b>732,19</b>	<b>0,47</b>	<b>494,40</b>	<b>930,26</b>	<b>295,22</b>	<b>2291,84</b>	<b>19,29</b>	<b>35,12</b>	<b>44,00</b>	<b>0,16</b>									

№ рец.	Применение наименования блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)														Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
<b>Четверг 2</b>																														
<b>Завтрак</b>																														
223М/ССЖ	Пудинг из творога с соусом молочным сладким, 100/50	200	26,48	16,4	32,61	389,6	0,12	0,4	0,90	115,16	0,30	246,42	331,67	37,28	214,51	1,11	41,14	14,97	0,04											
15М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9												
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01												
	Батон йодированный	40	3,08	1,08	21,52	110	0,04	0,01				7,6	26	5,2	36,8	0,48		12												
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01											
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>32,54</b>	<b>20,82</b>	<b>75,19</b>	<b>630,79</b>	<b>0,19</b>	<b>0,50</b>	<b>13,87</b>	<b>149,60</b>	<b>0,40</b>	<b>366,10</b>	<b>428,45</b>	<b>60,22</b>	<b>574,65</b>	<b>4,79</b>	<b>42,92</b>	<b>29,88</b>	<b>0,05</b>											
<b>Обед</b>																														
99К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	0,06	14,7	402,14		25,63	57,14	26,95	424,96	1,09	0,4	5,89	0,03											
93М/ССЖ	Шиш по-уральски (с крутой) на курином бульоне	250	5,7	6,7	10,27	125,85	0,05	0,06	18,19	223,28		39,45	83,9	22,25	267,86	1,02	8,41	2,21	0,04											
263М/ССЖ	Резь из свинины	250	13,64	19,32	22,63	319,69	0,75	0,22	48,75	273,99		50,91	205,65	57,69	1012,65	2,29	0,67	12,7	0,1											
349М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51														
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01											
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02				13,8	63,6	15	93	1,86	3,3	2,64	0,01											
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>28,90</b>	<b>32,39</b>	<b>118,48</b>	<b>886,12</b>	<b>1,03</b>	<b>0,40</b>	<b>82,24</b>	<b>899,31</b>	<b>0,00</b>	<b>164,12</b>	<b>464,69</b>	<b>144,64</b>	<b>1845,30</b>	<b>7,32</b>	<b>15,78</b>	<b>25,04</b>	<b>0,19</b>											
<b>Полдник</b>																														
421М/ССЖ	Булочка сдобная с повидлом	150	9,43	17,19	85,87	531,37	0,15	0,1	0,32	25,42	0,18	45,22	100,17	17,95	174,31	1,69	6,83	3,74	0,02											
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01											
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,25</b>	<b>18,61</b>	<b>99,61</b>	<b>607,02</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>1,15</b>	<b>38,24</b>	<b>0,21</b>	<b>117,70</b>	<b>158,81</b>	<b>30,19</b>	<b>281,20</b>	<b>2,60</b>	<b>7,39</b>	<b>8,78</b>	<b>0,03</b>											
<b>Итого за День</b>		<b>1810</b>	<b>72,69</b>	<b>71,82</b>	<b>293,28</b>	<b>2123,93</b>	<b>1,39</b>	<b>1,09</b>	<b>97,26</b>	<b>1087,15</b>	<b>0,61</b>	<b>647,92</b>	<b>1051,95</b>	<b>235,05</b>	<b>2701,15</b>	<b>14,71</b>	<b>66,09</b>	<b>63,70</b>	<b>0,27</b>											

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мг)	Д(мг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Пятница 2																										
Завтрак																										
210МССЖ	Омлет натуральный	150	14,64	15,33	3,91	212,47	0,1	0,54	0,86	288,02	2,27	137,13	252,75	21,39	237,31	2,59	31,39	25,94	0,07							
71М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9								
376МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85										
	Батон йодированный	90	6,93	2,43	48,42	247,5	0,1	0,03				17,1	58,5	11,7	82,8	1,08		27								
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01							
	Итого за Завтрак	570	22,38	18,21	73,75	555,68	0,24	0,61	13,06	296,52	2,27	182,41	343,09	50,69	665,54	6,90	31,78	55,84	0,08							
Обед																										
49МССЖ	Салат витаминный 12 вариант/	100	2,1	5,18	5,77	79,37	0,06	0,06	26,85	276,5		37,52	45,79	20,33	218	0,67	0,59	2,57	0,02							
103МССЖ	Сул картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,07	7,78	18,69	165,41	0,1	0,07	11,78	213,8		16,45	72,91	21,23	360,13	1,03	3,06	4,27	0,04							
232МССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,01	11,45	6,9	203,45	0,13	0,14	0,59	36,83	0,24	84,45	273,55	59,11	453,38	0,98	160,04	151,94	0,71							
128МССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	0,16	31,16	37,78	0,09	52,28	116,7	39,48	917,45	1,44	0,76	10,22	0,05							
473МССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01							
	Итого за Обед	920	35,42	31,10	122,80	919,68	0,61	0,49	150,56	630,75	0,33	221,73	599,63	162,97	2134,39	6,62	169,65	172,54	0,86							
Полдник																										
456МССЖ	Коржиж ароматный	150	16,16	17,9	107,06	652,31	0,24	0,11		34,8	0,26	121,92	173,63	23,63	184,86	2,12	11,79	4,43	0,03							
377МССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01								
	Итого за Полдник	350	16,42	17,93	118,32	700,10	0,24	0,12	2,90	35,44	0,26	130,00	183,41	28,87	221,40	3,02	11,82	4,44	0,03							
	Итого за день	1840	74,22	67,24	314,87	2175,46	1,09	1,22	166,52	962,71	2,86	534,14	1126,13	242,53	3021,33	16,54	213,25	232,82	0,97							