



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ «Средняя школа № 11» Петропавловск-Камчатского городского округа
 М.П. *Н.А. Разумовская* « 08 » 09 2023

Типовое 20-ти дневное меню диетического питания (аллергия на белок коровьего молока) для обучающихся в общеобразовательных организациях Петропавловск-Камчатского городского округа
 Возрастная группа: 12-18 лет
 Сезон: Осенне-зимне-весенний

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: понедельник																
Неделя: 1																
Завтрак																
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы	100	15,94	15,45	10,49	245,36	0,72	2,42	30,4	1,83	18,04	144,52	22,39	1,48		
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,59	7,51	21,19	167,92	0,16	45,8	844,08	3,46	52,24	100,96	48,07	1,6		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонком, 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	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		630	24,14	23,89	76,89	625,57	0,99	61,12	879,98	6,15	105,86	309,76	101,2	7,18		
Обед																
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	5,53	11,08	6,33	147,77	0,05	7,92	213,28	3,47	35,83	92,52	33,75	0,98		
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 250/20	270	7,39	5,83	10,6	123,47	0,11	20,5	206,58	1,45	27,01	99,56	25,9	0,98		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	12,17	16,12	3,66	212,13	0,53	2,82	121,34	2	16,08	134,23	17,37	0,92		
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18		
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Обед		1030	39,56	41,32	119,18	1013,67	1,14	36,84	544,44	10,34	157,15	650,4	262,24	12,42		
Полдник																
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14		
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		
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45		
Итого за Полдник		400	5,42	5,44	55,84	298,33	0,14	37,67	33,21	1,72	159,84	127,27	58,99	5,53		
Итого за День		2060	69,12	70,65	251,91	1937,57	2,27	136,63	1457,63	18,21	422,85	1087,43	422,43	25,13		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День:		вторник																
Неделя:		1																
Завтрак																		
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	15,28	24	21,73	364,21	0,22	25,8	263,87	6,01	71,58	267,82	41,89	3,69				
71/М	Поджаривание из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3				
377/М	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88				
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6				
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3				
Итого за Завтрак		640	22,73	25,22	83,79	656,24	0,39	37,95	272,93	7,58	126,21	380,78	93,58	8,77				
Обед																		
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,66	6,14	3,65	78,16	0,06	46,75	161,79	3,16	50,76	39,88	22,91	1,03				
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохами) и с курцей	270	11,63	9,11	19,29	204,68	0,28	11,5	206,38	2,85	33	138,16	40,17	2,24				
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное	100	21,24	10,44		174,19	0,09		16,52	0,44	10,18	192,51	21,28	0,94				
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,66	8,66	28,26	206,31	0,2	34,4	164,71	3,78	22,79	104,14	42,52	1,65				
	Соус фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
Итого за Обед		1 040	46,05	35,95	120,34	995,34	0,83	106,65	564,4	11,85	170,43	609,49	180,58	13,51				
Полдник																		
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 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				
338/М	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0,03	270	22,5	0,45	60	51	37,5	1,2				
Итого за Полдник		400	5,63	5,53	51,13	289,79	0,13	272,9	23,09	2,34	119,58	114,19	64,64	3,02				
Итого за день		2 080	74,41	66,7	255,26	1941,37	1,35	417,5	850,42	21,77	416,22	1104,46	338,8	25,3				

№ рек.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	среда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День:		1														
Неделя:		1														
Завтрак																
234/М/С/Ж	Котлета Морячок с соусом томатным, 100/40	140	18,01	17,18	18,13	300,56	0,43	8,11	422,6	5,53	44,76	214,21	50,58	1,86		
142/М/С/Ж	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69		
376/М	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		660	25,59	23,78	90,07	683,66	0,74	85,41	458,19	8,75	97,11	377,04	120,56	7,49		
Обед																
43/М/С/Ж	Салат из овощей с курицей	100	1,37	5,31	4,54	71,73	0,03	24,9	34	2,42	26,97	29,75	15,17	0,58		
82/М/С/Ж	Борщ из капусты с картофелем и с курицей, 250/20	270	7,58	7,75	12,98	151,2	0,09	20,3	206,48	2,38	37,12	101,59	29,65	1,35		
265/М/С/Ж	Гово со свиной	280	21,07	28,26	47,64	529,91	0,67	4,35	820	3,09	32,22	308,61	75,01	3,21		
342/М/С/Ж	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Обед		1 030	36,29	42,6	122,21	1022,03	0,96	94,55	1065,88	9,52	144,24	563,65	171,43	10,28		
Полдник																
428/М/Б/МД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14		
376/М/С/Ж	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9		
Итого за Полдник		400	5,62	5,85	62,04	327,31	0,19	9,17	13,2	1,61	174,54	135,76	65,98	2,89		
Итого за день		2 090	67,5	72,23	274,32	2033	1,89	189,13	1537,27	19,88	415,89	1076,45	357,97	20,66		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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				
День:		четверг																
Неделя:		1																
Завтрак																		
279/М/ССЖ	Тфтели мясные (свиная)	100	15,22	17,23	6,82	247,73	0,66	2,59	1,68	1,11	20,46	175,25	21,49	1,12				
145/М/ССЖ	Картофель, тушеный с луком	180	3,69	5,63	27,33	175,69	0,19	33,1	4,02	2,5	27,59	104,8	39,27	1,67				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонм. 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	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3				
Итого за Завтрак		630	23,52	23,69	79,86	635,71	0,95	43,59	8,2	4,67	86,63	349,33	94,5	6,99				
Обед																		
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	18,14	31,45	16,67	0,73				
96/М/ССЖ	Рассольник пеннинградский (крупа перловая) с курицей, 250/20	270	8,05	9,2	16,98	182,21	0,14	16,8	207,48	2,95	24,51	120,73	31,98	1,23				
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	17,1	20,37	2,6	262,56	0,81	3,68	35,6	2,98	17,42	151,63	19,7	1,32				
202/М/БМД	Макаронь отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1			3,1	12,5	52,53	9,67	0,97				
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
338/М	Ряболоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
Итого за Обед		1 030	39,37	42,02	128,52	1065,33	1,28	207,48	446,34	13,53	119,9	471,16	123,14	9,51				
Полдник																		
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92				
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9				
Итого за Полдник		400	7,42	5,85	79,42	407,5	0,18	19	30,09	2,68	77,5	109,41	92,9	4,62				
Итого за день		2 060	70,31	71,56	287,8	2108,54	2,41	270,07	484,53	20,88	284,03	929,9	310,54	21,12				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: пятница																
Неделя: 1																
Завтрак																
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	16,95	15,99	13,24	265,33	0,76	2,18	31,6	1,92	20,02	153,27	24,68	1,64		
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,59	7,51	21,19	167,92	0,16	45,8	844,08	3,46	52,24	100,96	48,07	1,6		
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		630	25,14	24,46	80	646,38	1,03	59,13	881,74	6,3	106,79	318,09	103,14	7,32		
Обед																
64/К/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,05	6,96	6,31	96,7	0,05	3,15	921,93	1,28	36,39	65,27	94,67	7,73		
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне с курицей, 250/20	270	10,38	10,03	17,35	200,63	0,25	17,06	212,57	2,41	22,29	137,87	34,77	1,35		
263/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	280	20,05	17,99	20,46	329,71	0,9	48,48	286,56	0,43	61,54	265,01	56,55	2,47		
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Обед		1 060	40,33	36,54	120,83	963,43	1,4	76,69	1424,66	6,21	173,45	620,85	244,09	17,3		
Полдник																
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14		
376/И	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		
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45		
Итого за Полдник		400	6,17	5,29	52,54	292,33	0,17	120,17	42,21	1,42	182,34	137,77	60,49	2,53		
Итого за День		2 090	71,64	66,29	253,37	1902,14	2,6	256,99	2348,61	13,93	462,58	1076,71	407,72	27,15		

№ реп.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День:		понедельник																			
Неделя:		2																			
Завтрак																					
326/К/ССЖ	Нагетсы куриные с соусом томатным, 100/40	140	18,46	17,52	19,56	308,09	0,15	6,25	431,72	5,06	34,83	198,87	39,7	1,98							
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69							
377/М	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3							
Итого за Завтрак		650	25,2	23,92	86,29	662,39	0,44	49,6	440,36	8,31	87,83	368,61	109,36	7,45							
Обед																					
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	100	4,31	5,57	10,07	108,26	0,11	12,68	169,85	2,65	20,23	82,75	33,01	0,87							
102/М/ССЖ	Сул картофеляжный с бобовыми (горохом) и с грибами, 250/20	270	11,63	9,11	19,29	204,68	0,28	11,5	206,38	2,85	33	138,16	40,17	2,24							
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (свинина) с соусом томатным, 100/20	120	12,83	17,42	11,46	254,62	0,45	3,75	200	1,51	21,7	158,82	31,91	2,09							
171/М/БМД	Каша гречневая рассычатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18							
348/М/ССЖ	Комлот из курати, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2							
Итого за Обед		1 050	43,43	40,49	138,96	1098,61	1,3	38,53	669,92	10,23	150,16	698,82	287,31	14,64							
Полдник																					
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92							
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							
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							
Итого за Полдник		400	5,03	5,53	53,68	289,79	0,15	17,9	8,09	2,19	83,58	79,69	40,64	5,12							
Итого за день		2 100	73,66	69,94	278,93	2050,79	1,89	106,03	1118,37	20,73	321,57	1137,12	437,31	27,21							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		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:		2																			
Завтрак																					
213/М/БМД	Омлет с морковью	200	18,28	24,39	8,31	327,17	0,16	5,35	2485,8	5,19	103,51	314,69	56,71	4,09							
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	10	50	0,2	20	62	21	0,7							
376/М/С/Ж	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85							
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,14			1,17	20,7	78,3	29,7	1,8							
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2							
Итого за Завтрак		690	29,09	25,91	79,13	671,08	0,43	25,45	2541,3	6,76	165,49	474,23	120,81	9,64							
Обед																					
277/М/С/Ж	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,15	3,79	76,72	0,06	64,6	177,26	3,34	24,08	22,9	15,88	0,79							
106/М/С/Ж	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	6,36	5,78	18,01	149,85	0,17	22,12	211,24	2,23	23,23	111,52	34,73	1,24							
291/М/С/Ж	Плов с отварной птицей	280	31,02	29,19	47,19	576,63	1,34	6,5	936	3,5	42,06	344,29	74,5	2,84							
388/И	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3							
Итого за Обед		1 030	45,03	42,47	134,14	1108,79	1,75	178,4	1392,34	10,9	141,3	607,49	175,23	10,23							
Полдник																					
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14							
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88							
338/М	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0,03	270	22,5	0,45	60	51	37,5	1,2							
Итого за Полдник		400	5,97	5,59	51,66	293,03	0,14	271,22	28,76	1,53	191,29	154,88	78,47	3,22							
Итого за день		2 120	80,09	73,97	264,93	2072,9	2,32	475,07	3962,4	19,19	498,08	1236,6	374,51	23,09							

№ реж.	Применение, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (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		
День:		среда														
Неделя:		2														
Завтрак																
256/М/С/Ж	Мясо тушеное (свинина)	100	12,17	16,12	3,66	212,13	0,53	2,82	121,34	2	16,08	134,23	17,37	0,92		
171/М/Б/МД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18		
376/И	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/И	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак		620	23,84	23,92	81,18	642,92	0,88	37,92	149,59	4,13	64,86	378,87	171,55	9,14		
Обед																
32/М/С/Ж	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,66	6,14	3,65	78,16	0,06	46,75	161,79	3,16	50,76	39,88	22,91	1,03		
101/М/С/Ж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне с курцей, 250/20	270	10,14	9,67	17,93	198,34	0,12	12,5	206,13	2,36	16,87	110,92	28,74	0,99		
326/И	Стрипы из рыбы с соусом томатным, 100/30	130	23,46	18,62	10,99	305,74	0,25	5,5	350,8	6,74	41,51	251,03	46,87	1,53		
125/М/Б/МД	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69		
349/М/С/Ж	Коллаг из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,95		
338/И	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Обед		1 060	45,64	41,52	125,58	1064,85	0,84	112,55	729,3	16,77	190,94	644,11	199,54	10,5		
Полдник																
428/М/Б/МД	Булочка постная с кукурузом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
338/И	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45		
Итого за Полдник		400	5,77	5,55	63,37	334	0,15	11,5	3,09	2,68	94	91,41	47,9	7,17		
Итого за день		2 080	75,25	70,99	270,13	2041,77	1,87	161,97	881,98	23,58	349,8	1114,39	418,99	26,81		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
День:		четверг																	
Неделя:		2																	
Завтрак																			
259/И	Жаркое по-домашнему (курица)	280	28,37	27,42	34,4	499,14	1,4	46,06	57,08	3,31	46,26	332,49	74,79	3,71					
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 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	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1					
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2					
Итого за Завтрак		630	32,98	28,35	79,61	711,43	1,51	58,96	62,58	4,17	81,84	396,77	105,53	7,81					
Обед																			
53/МССЖ	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,67	8,52	8,23	116,58	0,05	9,83	14,42	3,82	29,82	42,47	18,72	1,33					
82/МССЖ	Борщ из капусты с картошкой и курицей, 250/20	270	7,58	7,75	12,98	151,2	0,09	20,3	206,48	2,38	37,12	101,59	29,65	1,35					
251/МССЖ	Поджарка из свинины	100	21,64	15,27	4,44	248,79	0,98	8,23	2,1	1,26	31,61	231,9	31,46	1,32					
202/МБМД	Макаронь отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1			3,1	12,5	52,53	9,67	0,97					
342/МССЖ	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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95					
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3					
Итого за Обед		1 030	43,72	38,56	125,66	1035,11	1,39	46,36	225	12,11	159,18	551,59	140,1	9,95					
Полдник																			
428/МБМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14					
376/МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85					
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9					
Итого за Полдник		400	5,62	5,85	62,04	327,31	0,19	9,17	13,2	1,61	174,54	135,76	65,98	2,89					
Итого за день		2 060	82,32	72,76	267,31	2073,85	3,09	114,49	300,78	17,89	415,56	1084,12	311,61	20,65					

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
День:		пятница																			
Неделя:		2																			
Завтрак																					
268/М/ССЖ	Шницель из свинины с соусом томатным, 100/20	120	13,85	18,91	15,86	289,93	0,47	3,85	200	2,09	23,19	170,79	35,78	2,35							
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69							
377/М	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3							
Итого за Завтрак		640	21,38	25,41	87,42	667,73	0,77	47,2	208,64	5,47	78,49	339,23	108,74	8,02							
Обед																					
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69							
96/М/ССЖ	Рассолыник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 250/20	270	8,05	9,2	16,98	182,21	0,14	16,8	207,48	2,95	24,51	120,73	31,98	1,23							
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	26	24,21	24,11	420,93	1,24	59,57	390,69	2,96	49,58	288,47	62,84	3,42							
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11							
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34							
338/М	Ряблцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2							
Итого за Обед		1 060	44	40,25	125,07	1025,88	1,65	123,72	881,27	10,18	163,74	603,06	170,36	10,99							
Полдник																					
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92							
376/И	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							
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45							
Итого за Полдник		400	5,07	5,41	55,67	295,93	0,13	37,6	28,1	2,59	87,08	86,16	44,81	5,31							
Итого за день		2 100	70,45	71,07	268,16	1989,54	2,55	208,52	1118,01	18,24	329,31	1028,45	323,91	24,32							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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		
День:		понедельник														
Неделя:		3														
Завтрак																
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы	100	15,94	15,45	10,49	245,36	0,72	2,42	30,4	1,83	18,04	144,52	22,39	1,48		
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,59	7,51	21,19	167,92	0,16	45,8	844,08	3,46	52,24	100,96	48,07	1,6		
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	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		640	24,93	23,99	81,72	649,07	1,01	61,12	879,98	6,28	108,16	318,46	104,5	7,38		
Обед																
77/М/ССЖ	Сельдь с картофелем	100	5,75	11,22	11,42	169,83	0,08	14	9,6	3,43	25	98,23	33,85	0,98		
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем и с курицей, 250/20	270	7,58	7,75	12,98	151,2	0,09	20,3	206,48	2,38	37,12	101,59	29,65	1,35		
268/М/ССЖ	Котлеты из свинины с соусом томатным, 100/20	120	12,09	15,69	14,68	249,06	0,41	4,05	200	1,57	24,26	151,79	32,59	2,11		
171/М/БМД	Каша гречневая рассычатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18		
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Обед		1 050	39,89	42,95	137,67	1100,39	1,03	43,95	419,32	10,8	164,61	675,7	281,31	13,98		
Полдник																
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14		
377/М	Чай яблочный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88		
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45		
Итого за Полдник		400	6,12	5,29	51,66	287,03	0,17	91,22	18,26	1,38	182,29	138,38	60,47	2,47		
Итого за день		2 090	70,94	72,23	271,05	2036,49	2,21	196,29	1317,56	18,46	456,06	1132,54	446,28	23,83		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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	
День:	вторник															
Неделя:	3															
Завтрак																
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	15,28	24	21,73	364,21	0,22	25,8	263,87	6,01	71,58	267,82	41,89	3,69		
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4		
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак		630	22,07	25,14	79,17	635,52	0,39	45,9	346,17	7,74	120,36	368,56	93,39	8,78		
Обед																
69/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	100	1,32	6,15	8,26	94,23	0,05	8,75	242,29	2,06	28,66	48,01	51,07	3,91		
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) и с курицей, 250/20	270	11,23	8,19	19,06	195,45	0,2	11,5	205,98	2,43	51,09	190,14	43,52	2,07		
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 100/40	140	22,18	14,5	4,65	233,98	0,12	6,25	416,52	2,39	26,45	221,25	35,57	1,33		
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Обед		1 070	45,52	36,08	126,6	1020,33	0,78	77,7	875,37	10,76	177,67	693,78	223,43	16,55		
Полдник																
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92		
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		
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9		
Итого за Полдник		400	5,33	5,83	62,08	327,29	0,18	11,9	8,09	2,49	104,58	96,19	52,64	2,72		
Итого за день		2 100	72,92	67,05	267,85	1983,14	1,35	135,5	1229,63	20,99	402,61	1158,53	369,46	28,05		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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			
День:	среда																
Неделя:	3																
Завтрак																	
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	16,95	15,99	13,24	265,33	0,76	2,18	31,6	1,92	20,02	153,27	24,68	1,64			
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,59	7,51	21,19	167,92	0,16	45,8	844,08	3,46	52,24	100,96	48,07	1,6			
376/И	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	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1			
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2			
Итого за Завтрак		630	25,19	24,46	80,88	651,68	1,03	88,08	905,69	6,34	106,84	317,48	103,16	7,38			
Обед																	
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	18,14	31,45	16,67	0,73			
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне и с курицей, 250/20	270	10,14	9,67	17,93	198,34	0,12	12,5	206,13	2,36	16,87	110,92	28,74	0,99			
326/И	Стрипы из рыбы с соусом томатным, 100/30	130	23,46	18,62	10,99	305,74	0,25	5,5	350,8	6,74	41,51	251,03	46,87	1,53			
415/И	Рис припущенный с овощами	180	4,11	6,56	39,39	233,61	0,07	4,8	480	3	21,4	104,7	37,66	0,93			
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,95			
338/М	Гриша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3			
Итого за Обед		1 060	44,99	41,28	129,18	1073,86	0,66	84,8	1109,87	16,33	145,85	621,8	181,54	9,32			
Полдник																	
428/М/ССЖ	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14			
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			
338/М	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0,03	270	22,5	0,45	60	51	37,5	1,2			
Итого за Полдник		400	5,98	5,56	51,3	292,19	0,14	272,97	28,2	1,47	192,34	155,3	78,82	3,24			
Итого за день		2 090	76,16	71,3	261,36	2017,73	1,83	445,85	2043,76	24,14	445,03	1094,58	363,52	19,94			

№ реп.	Применяемые наименования блюд	Масса порции (г)	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															
Завтрак																		
290/М/ССЖ	Гривиз из курицы	100	17,1	20,37	2,6	262,56	0,81	3,68	35,6	2,98	17,42	151,63	19,7	1,32				
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5	4	40,75	219,47	0,3	50	7,5	1,57	26,1	145,29	57,57	2,26				
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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3				
Итого за Завтрак		620	25,92	25,1	84,23	670,82	1,19	61,58	45,6	5,48	79,8	357,5	107,71	7,58				
Обед																		
39/И	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огура соленого и моркови	100	1,49	5,46	8,8	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61				
89/М/ССЖ	Щи зеленые с курицей, 230/20	270	8,7	8,54	10,6	154,15	0,22	38,25	330,98	3,85	49,64	154,5	78,21	2,24				
268/М/ССЖ	Шницель из свинины с соусом томатным, 100/30	130	14,08	20,93	16,99	313,75	0,47	5,5	300	3,02	26,85	177,92	39,41	2,47				
202/М/БМД	Макаронные отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1			3,1	12,5	52,53	9,67	0,97				
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
Итого за Обед		1 050	36,82	42,11	137,55	1092,14	1	221,82	1128,45	14,06	151,58	528,48	186,86	11,16				
Полдник																		
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92				
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45				
Итого за Полдник		400	5,77	5,55	63,37	334	0,15	11,5	3,09	2,68	94	91,41	47,9	7,17				
Итого за день		2 070	68,51	72,76	285,15	2096,96	2,34	294,9	1177,14	22,22	325,38	977,39	342,47	25,91				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	пятница	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
День:																					
Неделя:		3																			
Завтрак																					
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (свинина) с соусом томатным, 100/20	120	12,83	17,42	11,46	254,62	0,45	3,75	200	1,51	21,7	158,82	31,91	2,09							
202/М/БМД	Макаронны отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5												
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
338/М	Ряблцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2							
Итого за Завтрак		630	22,4	23,92	89,1	665,28	0,63	13,85	205,5	5,2	62,38	256,69	64,88	6,71							
Обед																					
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,87	4,11	3,31	53,73	0,03	9,8	8,3	1,87	20,23	33,98	13,81	0,55							
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и с курицей, 250/20	270	11,63	9,11	19,29	204,68	0,28	11,5	206,38	2,85	33	138,16	40,17	2,24							
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 100/40	140	22,18	14,5	4,65	233,98	0,12	6,25	416,52	2,39	26,45	221,25	35,57	1,33							
171/М/БМД	Каша речневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18							
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3							
Итого за Обед		1 070	48,7	36,06	119,88	997,84	0,86	35,55	636,04	9,9	138,91	698,78	260,42	13,26							
Полдник																					
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14							
376/М	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							
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9							
Итого за Полдник		400	7,07	5,74	71,89	371,83	0,17	45,17	60,21	1,72	143,34	145,27	103,99	2,98							
Итого за день		2 100	78,17	65,72	280,87	2034,95	1,66	94,57	901,75	16,82	344,63	1100,74	429,29	22,95							

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		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																			
Завтрак																					
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом томатным, 100/20	120	16,42	16,48	12,87	266,5	0,74	5,37	230,4	2,36	26,98	159,03	29,43	1,72							
415/И	Рис припущенный с овощами	180	4,11	6,56	39,39	233,61	0,07	4,8	480	3	21,4	104,7	37,66	0,93							
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3							
Итого за Завтрак		630	23,55	23,7	88,67	666,24	0,88	16,32	713,46	6,22	81,31	315,19	93,88	6,43							
Обед																					
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,15	3,79	76,72	0,06	64,6	177,26	3,34	24,08	22,9	15,88	0,79							
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 250/20	270	7,39	5,83	10,6	123,47	0,11	20,5	206,58	1,45	27,01	99,56	25,9	0,98							
279/М/ССЖ	Тефтели мясные (свинина) с соусом томатным, 100/30	130	15,93	20,28	10,33	292,69	0,68	7,19	301,68	2,57	33,06	196,89	32,16	1,48							
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5	4	40,75	219,47	0,3	50	7,5	1,57	26,1	145,29	57,57	2,26							
348/М/ССЖ	Комлот из курати, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
338/М	Флокло	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2							
Итого за Обед		1060	36,29	37,61	128,21	1007,54	1,34	152,89	785,47	11,05	171,98	598,64	189,66	10,77							
Полдник																					
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92							
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							
338/М	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0,03	270	22,5	0,45	60	51	37,5	1,2							
Итого за Полдник		400	5,63	5,53	51,13	289,79	0,13	272,9	23,09	2,34	119,58	114,19	64,64	3,02							
Итого за день		2090	65,47	66,84	268,01	1963,57	2,35	442,11	1522,02	19,61	372,87	1028,02	348,18	20,22							

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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:		4																
Завтрак																		
213/М/БМД	Омлет с морковью	200	18,28	24,39	8,31	327,17	0,16	5,35	2485,8	5,19	103,51	314,69	56,71	4,09				
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	10	50	0,2	20	62	21	0,7				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85				
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,14			1,17	20,7	78,3	29,7	1,8				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
Итого за Завтрак		690	29,09	25,91	79,13	671,08	0,43	25,45	2541,3	6,76	165,49	474,23	120,81	9,64				
Обед																		
69/К/ССЖ	Винегрет с кальмаром	100	7,78	7,96	7,6	133,8	0,11	8,91	245,49	4,02	35,46	129,57	50,37	1,12				
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 250/20	270	8,05	9,2	16,98	182,21	0,14	16,8	207,48	2,95	24,51	120,73	31,98	1,23				
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	26	24,21	24,11	420,93	1,24	59,57	390,69	2,96	49,58	288,47	62,84	3,42				
	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51				
388/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3				
Итого за Обед		1040	49,15	42,82	118,67	1066,03	1,68	170,46	911,5	11,89	163,78	676,25	198,61	11,33				
Полдник																		
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14				
377/М	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88				
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9				
Итого за Полдник		400	5,67	5,89	62,61	330,53	0,19	10,22	13,76	1,68	176,29	136,88	66,47	2,92				
Итого за день		2130	83,91	74,62	260,41	2067,64	2,3	206,13	3466,56	20,33	505,56	1287,36	386,89	23,89				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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				
День:		среда																
Неделя:		4																
Завтрак																		
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	31,02	29,19	47,19	576,63	1,34	6,5	936	3,5	42,06	344,29	74,5	2,84				
376/И	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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3				
Итого за Завтрак		610	34,09	29,85	84,48	748,06	1,41	41,6	963,01	4,4	75,04	395,14	101,31	6,68				
Обед																		
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	18,14	31,45	16,67	0,73				
103/М/ССЖ	Сул картофельной с макаронными изделиями на курином бульоне с курицей, 250/20	270	10,9	11,04	18,69	216,86	0,24	11,81	211,12	2,99	19,12	124,52	27,14	1,22				
326/И	Стрипы из рыбы с соусом томатным, 100/30	130	23,46	18,62	10,99	305,74	0,25	5,5	350,8	6,74	41,51	261,03	46,87	1,53				
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69				
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
Итого за Обед		1060	45,75	41,9	126,51	1072,19	0,95	82,11	640,04	16,84	160,57	649,28	191,7	10,43				
Полдник																		
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92				
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45				
Итого за Полдник		400	6,52	5,4	60,07	328	0,18	94	12,09	2,38	116,5	101,91	49,4	4,17				
Итого за день		2070	86,36	77,15	271,06	2148,25	2,54	217,71	1615,14	23,62	352,11	1146,33	342,41	21,28				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День:		четверг																			
Неделя:		4																			
Завтрак																					
266/М/ССЖ	Бифитекс рубленый (свинина)	100	19,31	21,01	1,2	276,95	0,86	1,98	2,22	0,68	22,96	209,65	21,89	1,28							
143/М/ССЖ	Рягу из овощей	180	3,59	7,51	21,19	167,92	0,16	45,8	844,08	3,46	52,24	100,96	48,07	1,6							
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	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4							
338/М	Ряблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2							
Итого за Завтрак		650	29,09	29,65	77,26	704,16	1,16	60,68	851,8	5,26	115,38	392,29	107,3	7,38							
Обед																					
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,66	6,14	3,65	78,16	0,06	46,75	161,79	3,16	50,76	39,88	22,91	1,03							
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с курицей, 250/20	270	11,23	8,19	19,06	195,45	0,2	11,5	205,98	2,43	51,09	190,14	43,52	2,07							
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 100/40	100	22,18	14,5	4,65	233,98	0,12	6,25	416,52	2,39	26,45	221,25	35,57	1,33							
202/М/БМД	Макароны отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1			3,1	12,5	52,53	9,67	0,97							
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3							
Итого за Обед		1070	47,9	35,85	127,37	1026,13	0,65	72,5	786,29	12,63	188,93	626,9	162,27	10,38							
Полдник																					
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14							
377/М	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88							
338/М	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0,03	270	22,5	0,45	60	51	37,5	1,2							
Итого за Полдник		400	5,97	5,59	51,66	293,03	0,14	271,22	28,76	1,53	191,29	154,88	78,47	3,22							
Итого за день		2120	82,96	71,09	256,29	2023,32	1,95	404,4	1666,85	19,42	495,6	1174,07	348,04	20,98							

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День:		пятница																			
Неделя:		4																			
Завтрак																					
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	17,1	20,37	2,6	262,56	0,81	3,68	35,6	2,98	17,42	151,63	19,7	1,32							
202/М/БМД	Макаронь отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1			3,1	12,5	52,53	9,67	0,97							
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3							
Итого за Завтрак		620	27,46	26,87	85,57	666,72	0,99	8,78	38,1	7	63,4	263,2	58,97	6,24							
Обед																					
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69							
106/М/ССЖ	Сул картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	6,36	5,78	18,01	149,85	0,17	22,12	211,24	2,23	23,23	111,52	34,73	1,24							
268/М/ССЖ	Шницель из свинины	100	13,37	17,88	13,48	268,79	0,45	0,9		1,56	14,25	156,28	28,74	2,11							
145/М/ССЖ	Картофель, тушеный с луком	180	3,69	5,63	27,33	175,69	0,19	33,1	4,02	2,5	27,59	104,8	39,27	1,67							
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2							
Итого за Обед		1 030	31,73	35,87	123,32	950,27	1,04	103,47	498,36	10,16	147,22	534,06	166,98	10,57							
Полдник																					
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92							
376/И	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							
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45							
Итого за Полдник		400	5,07	5,41	55,67	295,93	0,13	37,6	28,1	2,59	87,08	86,16	44,81	5,31							
Итого за день		2 050	64,26	68,15	264,56	1942,92	2,16	149,85	564,56	19,75	297,7	883,42	270,76	22,12							