

Согласовано:

Директор МАОУ ООШ

М.Э. Третьякова

« 30 » « августа » 2023 г

Утверждаю:

ООО «УРАО»

В. Томашов

« 30 » « августа » 2023 г

Примерное двадцати дневное меню для учащихся

МАОУ ООШ п. Мельниково на 2023-2024 учебный год

Возрастная группа
7-11 лет
Сезон осенне-зимний

№ рел.	Принем 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День:	понедельник															
Неделя:	1															
Завтрак																
3/ТТК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,10	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50		
174/М/	Каши вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,88	5,99	40,53	236,03	0,06	1,04	40,10	0,27	102,96	128,03	29,38	0,50		
379/М/С/СЖ	Напиток кофейный на молоке: 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13		
338/М	Фрукт (по возможности Магдарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
Итого за завтрак		550	14,42	17,03	78,78	530,07	0,26	40,44	131,10	1,15	397,70	331,03	63,88	1,23		
59/М	Салат из моркови с кукурузой	60	0,92	5,25	4,80	70,30	0,03	2,51	900,00	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36		
116/М/С/СЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,50		1,90	4,96	32,80	12,12	0,36		
271/М/С/СЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68		
143/М/С/СЖ	Рагу овощное	150	3,17	6,46	19,19	148,63	0,14	39,83	703,69	2,96	44,13	89,49	42,11	1,41		
352/М/С/СЖ	Кисель яблочный	200	0,30	0,10	28,20	117,00	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		
	Хлеб пшеничный подпорованный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		770	25,73	27,51	105,96	780,64	0,61	50,37	1609,56	9,28	123,76	396,59	136,27	5,86		
Итого за день		1345	40,15	44,54	184,74	1310,71	0,87	90,81	1740,66	10,43	521,46	727,62	200,15	7,09		

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (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: 1													
Завтрак																
306	Полтвинировка из отварного горошка и кукурузы	60	3.12	1.65	5.00	47.50	0.23	8.20	8.40	0.25	19.90	80.94	24.72			
171	Рисовая каша рассыпчатая с маслом	150	5.70	11.10	33.50	258.00	0.86	0.05	0.25	85.86	140.87	44.90	1.19			
297/330	Фрикадельки из мяса в белом соусе	70	13.10	14.90	14.90	246.00	0.26	0.72	0.06	2.50	59.70	95.60	19.30	1.47		
ИП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
376 М/С/СЖ	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	62.00	2.83			0.01	14.20	4.40	2.40	0.36		
Итого за Завтрак			23.62	27.85	78.30	660.50	0.51	12.61	8.51	3.02	184.26	339.21	97.92	3.24		
Обед																
39/М/С/СЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0.98	2.32	5.85	47.96	0.04	5.57	321.78	0.97	10.80	29.06	13.48	0.37		
82/М/С/СЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200	200	3.41	7.03	7.78	108.54	0.04	14.89	171.50	1.92	37.32	43.58	18.73	0.86		
256/М/С/СЖ	Мясное тушеное (свинина)	90	12.13	13.95	4.39	195.39	0.53	3.11	101.32	1.14	15.62	132.75	17.32	0.92		
171/М/С/СЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.57	3.17	29.72	173.38	0.22		10.04	0.44	11.62	155.71	104.05	3.49		
345/М/С/СЖ	Компот из смеси ягод	200	0.30	0.10	28.20	117.00	0.02	2.70		0.12	22.16	12.00	11.86	0.27		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.40	0.40	16.80	80.00	0.07			0.56	11.60	60.00	18.80	1.56		
Итого за Обед			27.39	27.17	102.44	769.27	0.94	26.37	604.64	5.41	113.72	450.50	190.84	7.69		
Итого за день			51.01	55.02	180.74	1429.77	1.45	38.88	613.15	8.43	297.98	789.71	288.76	10.93		

№ рел.	Принем 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	День: среда	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Неделя: 1																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное															
174/М	Каша вязкая молочная из ячменной крупы с сахаром	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,20	0,70	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03		
209/М/ССЖ	Яйцо отварное	200	5,50	2,80	29,90	218,00	0,20	0,70	0,00	0,40	123,50	181,10	27,80	0,70		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/1	40	5,00	4,60	0,28	63,00	0,01	0,14	0,05	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00		
338/М	Хлеб пшеничный гидролированный	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00		
	Фрукт (по возможности яблоко)	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Итого за Завтрак	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Обед	570	26,47	20,12	72,55	583,16	0,36	39,17	231,60	1,84	252,41	425,84	127,38	8,17		
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78		
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,20	161,80	1,99	13,26	51,11	19,31	0,80		
234/326/М/М	Виточки рыбные в соусе молочным	100	8,32	10,44	15,48	122,41	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный гидролированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
	Итого за Обед	770	21,53	26,08	107,01	689,05	0,56	58,71	350,18	6,12	136,45	371,49	120,18	8,36		
	Итого за день	1340	48,00	46,20	179,56	1272,21	0,92	97,88	581,78	7,96	388,86	797,33	247,56	16,53		

№ реч.	Прим. пище. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Э11 (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	День: четверг	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Неделя: 1																				
Завтрак																				
23/М/С/СЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,90	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53						
256/М/С/СЖ	Мясо тушеное (гуси) в соусе томатном	90	10,20	28,70	2,56	305,00	1,00	—	0,02	0,60	19,80	126,00	22,60	1,50						
309/М/С/СЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09	—	22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82						
377/М/С/СЖ	Чай с лимоном, 200/10	200	0,10	0,00	15,20	62,00	—	2,83	—	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02	—	—	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	Итого за Завтрак	520	18,09	36,29	65,34	658,23	1,14	15,73	86,36	3,34	64,33	211,69	50,82	3,43						
	Обед																			
67/М/С/СЖ	Салат из свежих огурцов	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58						
88/М/С/СЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 200	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80						
291/М/С/СЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42						
350/М/С/СЖ	Кисель ягодный	200	0,30	0,10	28,20	117,00	0,02	2,70	—	0,12	22,16	12,00	11,86	0,27						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02	—	—	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07	—	—	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56						
	Итого за Обед	720	28,90	23,46	108,68	761,24	0,35	43,74	1069,61	6,85	122,12	412,08	127,55	4,85						
	Итого за день	1 240	46,99	59,75	174,02	1419,47	1,49	59,47	1155,97	10,19	186,45	623,77	178,37	8,28						

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	День: пятница	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Неделя: 1																		
Завтрак																		
14/М	Масло сливочное																	
4/М	Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	10	0,08	7,25	0,13	66,10				45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03			
398/37/М	Блинчики с джемом с молочным соусом 140/20	50	6,10	12,20	9,70	174,00	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22	0,22			
376/М/ССЖ	Чай с шиповником 200/11	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30				
38/М	Фрукт (по возможности апельсины)	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94				
Итого за Завтрак		100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Обед		520	12,58	31,41	101,63	746,53	2,87	45,70	79,33	0,87	69,87	176,32	55,14	5,79				
45/М/ССЖ	Салат из бестокочанной капусты																	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37				
279/М/ССЖ	Тертая из говядины и свинины с соусом томатным 90/20	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,20	9,20	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61				
125/М/ССЖ	Картофель отварной	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,20	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31				
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок 200/11	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40				
	Хлеб пшеничный родюванный	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00		6,73	4,40	3,60	0,91				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
		40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого за Обед		780	26,31	24,29	91,93	695,91	0,80	70,26	606,53	5,27	115,26	402,28	128,04	7,38				
Итого за день		1 300	38,89	55,70	193,56	1442,44	3,67	115,96	685,86	6,14	185,13	578,60	183,18	13,17				

№ рсч	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦП (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	4	5		6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	День: понедельник	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Неделя: 2																		
Завтрак																		
3/ТТК	Бутерброд с сыром																	
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.10	0.10	59.00	0.58	139.20	96.00	9.45	0.50				
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	6.79	7.86	36.13	242.87	0.19	1.04	40.10	0.53	117.32	191.81	21.73	1.42				
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.30	22.00	0.10	120.54	90.00	14.05	0.13				
Итого за завтрак		100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10				
Обед		550	16.33	18.90	74.38	536.91	0.39	40.44	131.10	1.41	412.06	394.81	56.23	2.15				
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0.78	5.06	4.14	65.95	0.04	3.00	1200.00	2.44	17.30	33.33	22.87	0.43				
289/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне 200	200	3.38	6.10	8.89	104.44	0.06	16.44	171.68	1.45	26.22	43.59	16.89	0.60				
342/М/ССЖ	Рагу из овощей с крупой	200	16.59	12.48	19.81	255.46	0.19	35.05	234.07	2.90	38.89	197.31	45.33	1.74				
	Хлеб пшеничный кодифицированный	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.90	0.08	12.33	19.35	6.30	0.48				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22				
Итого за Обед		60	3.60	0.60	25.20	120.00	0.11			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34				
		740	26.30	24.52	89.40	678.89	0.44	54.84	1606.65	7.97	116.74	400.98	126.19	5.81				
Итого за день		1 290	42.63	43.42	163.78	1215.80	0.83	95.28	1737.75	9.38	528.80	795.79	182.42	7.96				

№ рел.	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: 2																
Завтрак																
71/М/С/Ж	Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2			51,0	90,0	42,0	1,5		
321/М/	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6		
256/М/С/Ж	Мясо тушеное с овощами	90	13,1	14,9	14,9	246,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4		
377/М/С/Ж	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4		
	Итого за Завтрак	520	23,6	21,2	79,1	603,0	1,4	4,8	0,0	1,6	126,6	441,0	202,0	8,1		
Обед																
56/М/С/Ж	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78		
96/М/С/Ж	Рассольник ленинградский на бульоне курином	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74		
267/М/С/Ж	Шницель из мяса птицы с соусом томатным, 90/20	110	14,97	8,12	13,82	187,34	0,28	4,76	205,60	1,29	24,04	159,01	29,76	1,86		
128/М/С/Ж	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30		
350/М/С/Ж	Кисель яблочный	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
	Итого за Обед	780	26,81	23,60	106,17	761,98	0,67	88,87	556,20	6,69	133,49	416,98	128,53	6,63		
	Итого за день	1 300	50,44	44,83	185,28	1364,98	2,06	93,68	556,20	8,32	260,11	857,96	330,57	14,70		

№ рсч.	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	среда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: 2																		
Неделя: 2																		
Завтрак																		
71/М/С/СЖ	Свежий помидор	60	0,60	0,20	4,60	36,00	0,04	21,00	0,04		17,20	30,20	24,00	1,00				
204/М/	Макаронь с сыром	200	7,40	6,02	35,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90				
427/М/С/СЖ	Булочка "Октябрьская"	50	9,00	2,30	33,90	193,00	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09				
376/М/С/СЖ	Чай с сахаром 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
Итого за Завтрак		530	18,86	8,75	94,72	548,39	0,46	23,98	0,54	3,93	157,98	241,08	101,10	4,11				
Обед																		
53/М/С/СЖ	Салат из свежкы с горошком	60	1,20	3,10	5,50	55,00	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98				
88/М/С/СЖ	Щи из свежей капусты с картошкой на курином бульоне	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80				
255/332 М	Печень по-Строгановски в белом соусе с луком	120	18,72	13,56	4,20	222,00	1,99	6,73	2,93	3,70	22,18	315,01	23,50	16,99				
125/М/С/СЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого за Обед		740	32,02	29,65	91,31	774,77	2,42	77,97	273,76	7,60	134,89	582,48	128,63	24,75				
Итого за день		1 370	50,88	38,40	186,03	1323,16	2,88	101,95	274,30	11,53	292,87	823,56	229,73	28,86				

№ реци	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	4	5		6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2																		
	День: четверг		3																	
	Неделя: 2																			
Завтрак:																				
29/М/ССЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) с растительным маслом	60		1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58					
236/М/ССЖ	Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	70		5,60	15,60	0,30	164,00	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90					
309/М/ССЖ	Макаронные отварные	150		5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82					
376/М/ССЖ	Чай с сухофруктом (шиповник по возможности), 200/11	200		0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94					
	Хлеб пшеничный йодированный	20		1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
	Итого за Завтрак	540		14,09	23,27	63,46	522,32	0,32	37,15	232,50	2,84	58,65	183,82	44,04	3,46					
	Обед																			
59/М/ССЖ	Салат из моркови с яблоками	60		0,82	0,14	6,56	30,70	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50					
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200		3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,50		1,90	4,96	32,80	12,12	0,36					
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 90/5	95		15,66	9,54	13,13	201,11	0,11	0,20	31,95	1,88	32,36	159,35	26,74	1,53					
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49					
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200		0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13					
	Хлеб пшеничный йодированный	20		1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
	Хлеб ржанно-пшеничный	40		2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56					
	Итого за Обед	765		30,55	19,05	102,69	705,03	0,55	9,20	41,99	15,15	92,19	470,83	200,54	7,79					
	Итого за день	1 305		44,64	42,32	166,15	1227,35	0,87	46,35	274,49	17,99	150,84	654,65	244,58	11,25					

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	День: пятница	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Неделя: 2																	
Завтрак																	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03			
222/М/С/С/Ж	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 110/40	150	21,63	11,51	24,92	293,98	0,07	0,70	89,70	0,50	189,40	261,65	28,95	0,88			
378/М/С/Ж	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,50	0,05	65,25	53,24	11,40	0,90			
338/М	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
	Фрукт (по возможности: яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
Итого за Завтрак		500	25,81	19,82	73,05	584,51	0,19	45,80	167,21	1,53	232,08	324,70	60,61	5,95			
45/М/С/Ж	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37			
150/К/С/С/Ж	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16	0,09	15,83	204,89	1,04	13,34	46,74	21,14	0,82			
260/М/С/С/Ж	Гуляш из мяса (свина или говядина)	90	13,25	5,39	3,60	116,26	0,09	2,70		1,79	9,33	143,83	19,99	1,37			
171/М/С/С/Ж	Капша расквашенная перловая с маслом сливочным	150	5,70	11,10	33,50	258,00	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
342/М/С/С/Ж	Компот из свежих яблок, 200/1	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	4,60	17,40	6,60	0,22			
Итого за Обед		770	32,05	29,11	97,44	783,01	0,64	44,63	408,33	6,33	90,16	511,99	222,21	10,20			
Итого за день		1 270	57,86	48,93	170,49	1367,52	0,83	90,43	575,54	7,86	322,24	836,69	282,82	16,15			

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День: понедельник																		
Неделя: 3																		
Завтрак																		
ЭТТК	Бутерброд с сыром		50	5,80	8,30	14,8	157,00	0,1	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50			
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,32	6,06	37,55	230,6	0,14	1,04	40,1	0,74	114,45	173,39	32,98	1,83				
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13				
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
Итого за Завтрак			550	15,86	17,10	75,80	524,64	0,34	40,44	131,10	1,62	409,19	376,39	67,48	2,56			
56/М	Салат овощной с яблоками (свежета, морковь, капуста б,к, яблоки) с соком лимона	60	1,10	4,64	4,83	65,39	0,06	5,15	0,00	1,14	21,25	31,21	13,79	0,98				
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,50	15,25	120,52	0,14	9,20	161,20	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45				
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83	129,85	0,08		22,38	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85				
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49				
342/М/ССЖ	Компот из смеси ягод	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48				
	Хлеб пшеничный белочкообразный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого за Обед			760	30,04	19,05	103,79	702,18	0,61	14,70	194,52	4,61	110,25	523,13	196,32	9,03			
Итого за день			1 310	45,90	36,15	179,59	1226,82	0,95	55,14	325,62	6,23	519,44	899,52	263,80	11,59			

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭП (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	вторник	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Неделя: 3																		
Завтрак																		
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,33	22,87	0,43				
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200г	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
	Итого за Завтрак	500	23,83	18,98	74,83	565,03	0,24	8,60	1852,68	5,95	58,35	316,01	94,73	3,55				
21/М/ССЖ	Салат из соевых орехов с луком	60	0,98	2,32	5,85	47,96	0,04	5,57	321,78	0,97	10,80	29,06	13,48	0,37				
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200	200	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,30	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86				
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	12,13	13,95	4,39	195,39	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92				
309/М/ССЖ	Макaronы отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82				
350/М/ССЖ	Кисель яблочный	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
	Итого за Обед	760	26,26	28,28	103,84	795,54	0,81	53,57	617,10	5,83	110,48	339,37	90,07	4,92				
	Итого за день	1 280	50,09	47,26	178,67	1360,57	1,05	62,17	2469,78	11,78	168,83	655,38	184,80	8,47				

№ рец.	Примечания, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: среда																	
Неделя: 3																	
Завтрак																	
14/М	Масло сливочное																
398/327М	Блины с джемом и соусом молочным 140/20	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03			
382/М/СЖ	Какао на молоке, 200/11	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30			
	Хлеб пшеничный поджаренный	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00			
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	50	5,60	0,70	36,40	175,00	0,12			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40			
	Итого за Завтрак	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Обед	520	15,36	22,70	131,54	797,65	3,01	16,77	73,72	1,51	185,35	264,80	89,35	7,03			
56/М/СЖ	Салат овощной с яблоками																
96/М/СЖ	Расолевник легиондрельский на курином бульоне	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78			
228/М/СЖ	Рыба, припущенная в молоке	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74			
128/М/СЖ	Картофельное пюре	90	16,26	8,05	6,13	162,70	0,12	0,53	32,64	2,21	78,14	247,34	53,25	0,88			
342/М/СЖ	Копilot из вишни, 200/11	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30			
	Хлеб пшеничный поджаренный	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
		40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56			
	Итого за Обед	760	28,06	23,47	87,58	677,03	0,50	57,64	383,24	7,49	177,32	500,11	150,22	5,61			
	Итого за День	1 280	43,42	46,17	219,12	1474,68	3,51	74,41	456,96	9,00	362,67	764,91	239,57	12,64			

№ рещ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	День: четверг	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Неделя: 3																				
Завтрак																				
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37						
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	23,96	1,68						
309/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82						
376/М/ССЖ	Чай с сахаром 200/	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	Итого за Завтрак	540	22,39	18,15	72,82	548,90	0,43	26,81	230,31	4,02	74,82	246,92	57,49	3,99						
Обед																				
29/М/ССЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) с растительным маслом	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58						
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне 200	200	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,60						
245/М/ССЖ	Белстрогонов из куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,01	0,08	2,29	32,94	1,49	34,56	146,25	18,64	0,78						
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,50	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51						
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00												
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56						
	Итого за Обед	770	27,05	26,32	102,53	754,63	0,35	28,78	412,09	5,62	108,75	389,86	108,88	4,76						
	Итого за день	1 330	51,63	45,81	182,44	1352,16	0,83	53,44	653,40	9,81	243,04	688,94	175,83	9,13						

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	4	5		6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Дни: пятница																		
Неделя: 3																		
Завтрак																		
20/М/С/Ж	Салат из свежих овощей	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,90	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53				
204/М/	Макарони с сыром	200	7,40	6,02	35,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90				
434/М/С/Ж	Булочка "Молочная"	1,50	4,60	1,00	23,50	121,00	0,00			0,30	30,20	14,40	18,30	0,70				
377/М/С/Ж	Чай с сахаром и лимоном. 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90				
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
Итого за завтрак			540	22,90	15,91	66,87	506,66	0,35	55,85	777,48	6,99	105,76	310,43	98,34	5,16			
62/М/С/Ж	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,33	22,87	0,43				
104/М/С/Ж	Суп картофельный с мясными фрикадельками. 175/25	200	8,02	5,58	12,60	133,02	0,30	16,30	149,84	1,03	18,11	115,87	28,15	1,72				
279/М/С/Ж	Тертая из говядины со свинойной с соусом томатным. 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,20	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31				
125/М/С/Ж	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40				
342/М/С/Ж	Компот из свежих яблок. 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91				
	Хлеб пшеничный поджаренный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого за Обед			800	29,21	27,21	101,35	772,37	0,97	58,26	1593,41	6,10	103,71	479,37	146,56	8,13			
Итого за день			1 350	54,10	46,52	173,08	1343,00	1,16	104,01	1751,61	7,54	328,50	790,30	204,87	13,94			

№ реп.	Присев 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	понедельник	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Неделя: 4																
Завтрак																
З/Т/К	Вутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.10	0.10	59.00	0.58	139.20	96.00	9.45	0.50		
173/М/С/СЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6.79	7.86	36.13	242.87	0.19	1.04	40.10	0.53	117.32	191.81	21.73	1.42		
379/М/С/СЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.30	22.00	0.10	120.54	90.00	14.05	0.13		
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10		
Итого за Завтрак		575	23.35	17.58	80.35	576.79	0.39	40.42	111.98	1.41	390.70	455.55	71.02	2.84		
Обед																
56/М/С/СЖ	Салат овощной с яблоками	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.70	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78		
88/М/С/СЖ	Ци из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 200	200	3.96	6.14	9.71	110.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48	0.80		
260/М/С/СЖ	Гуляш из курицы	90	13.53	10.75	4.29	165.48	0.07	2.70	9.94	2.32	11.09	127.44	16.75	0.72		
309/М/С/СЖ	Макаронь отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.50	0.80	12.54	45.38	8.14	0.82		
350/М/С/СЖ	Кисель из плодов	200	0.20	0.10	24.00	114.60	0.02	30.00		0.18	18.00	11.20	7.00	0.17		
	Хлеб пшеничный поджаренный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.40	0.40	16.80	80.00	0.07			0.56	11.60	60.00	18.80	1.56		
Итого за Обед		770	28.87	27.08	107.71	786.59	0.39	47.04	427.54	7.97	119.26	349.18	92.76	5.76		
Итого за день		1355	52.22	44.66	188.06	1363.38	0.78	87.46	539.52	9.38	509.96	804.73	163.78	8.60		

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Десерт: вторник	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Итого за день																	
Завтрак																	
44/М/С/СЖ	Салат из овощей с сухофруктами	60	1,54	4,73	17,34	118,08	0,05	12,82		6,29	18,68	21,23	11,31	0,35			
289/М/С/СЖ	Рагу из свинины с овощами	180	13,30	34,35	19,70	432,00	0,66	7,50	0,03	4,50	26,50	76,93	49,20	2,78			
	Пряник	50	4,60	1,00	23,50	121,00	0,00			0,30	30,20	14,40	18,30	0,70			
377/М/С/СЖ	Чай с сахаром и лимонком, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
Итого за Завтрак		530	22,90	15,91	66,87	506,66	0,35	55,85	777,48	6,99	105,76	310,43	98,34	5,16			
66/М/С/СЖ	Салат морковный с яблоком	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,80	241,28	1,86	15,30	34,22	16,13	0,65			
103/М/С/СЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,20	161,80	1,99	13,26	51,11	19,31	0,80			
271/М/С/СЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68			
171/М/С/СЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49			
342/М/С/СЖ	Компот из плодов, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160,00	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56			
Итого за Обед		780	31,10	23,53	118,73	824,53	0,79	183,81	549,71	6,95	91,37	483,53	196,87	9,29			
Итого за день		1 310	54,00	39,44	185,60	1331,19	1,14	239,66	1327,19	13,94	197,13	793,96	295,21	14,45			

№ рецеп	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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: среда																
Неделя: 4																
Завтрак																
14/М	Место сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03		
182/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с сахаром	200	5,50	2,80	29,90	218,00	0,20	0,70	0,00	0,40	123,50	181,10	27,80	0,70		
	Печенье	20	1,63	0,80	15,42	75,60	0,01	0,14	0,05	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00		
387/М/С/С/Ж	Какао на молоке- 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00		
338/М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Завтрак																
46/М/С/С/Ж	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	26,47	20,12	72,55	583,16	0,36	39,17	231,60	1,84	252,41	425,84	127,38	8,17		
82/М/С/С/Ж	Борщ с капустой и картофелем на курдюном бульоне 200	200	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,39	9,87	28,41	11,22	0,45		
261/333/М/	Печенье тушеная в белом соусе с морковью и луком	100	12,81	9,10	4,50	166,00	0,34	25,45	2,34	2,62	27,53	250,13	18,85	13,61		
304/М/С/С/Ж	Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	210,00	0,05			0,28	1,37	60,95	16,33	0,53		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед			770	28,76	25,45	99,43	750,16	0,64	95,80	6935,35	8,38	155,42	539,87	140,26	13,21	
Итого за день			1 410	53,63	44,96	171,60	1320,04	0,97	118,82	7256,57	10,45	455,10	994,32	236,11	21,80	

№ рек.	Прчем лица, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День:	четверг																				
Неделя:	4																				
Завтрак																					
62/М/С/СЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43							
269/М/С/СЖ	Выточки из мяса с соусом томатным, 90/20	110	14,08	9,60	12,15	192,71	0,39	2,30	18,9	1,07	22,14	141,84	24,49	1,63							
171/М/С/СЖ	Каша Печенаяя рассыпчатая	130	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49							
378/М/С/СЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9							
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2							
Итого за Завтрак		540	26,28	19,50	79,26	600,46	0,74	6,05	1240,47	4,52	125,51	418,92	176,01	7,25							
Обед																					
53/М/С/СЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,20	3,10	5,50	55,00	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98							
96/М/С/СЖ	Расольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74							
291/М/С/СЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42							
350/М/С/СЖ	Кисель ягодный	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17							
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56							
Итого за Обед		720	28,81	25,18	101,11	749,05	0,52	55,83	204,12	8,57	142,07	431,03	128,56	6,48							
Итого за день		1 350	55,09	44,68	180,37	1349,51	1,26	61,88	1444,59	13,09	267,58	849,95	304,57	13,73							

№ рек.	Пример 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: пятница			Месяц: 4													
Завтрак																
14/М																
288/д/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03		
398/з/з/М	Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	50	6,10	12,20	9,70	174,00	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22		
376/М/С/Ж	Блинчики с джемом и молочным соусом 140/20	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30		
338/М	Чай с шиповником 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
Итого за Завтрак																
	Фрукт (по возможности апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
		520	12,58	31,41	101,63	746,53	2,87	45,70	79,33	0,87	69,87	176,32	55,14	5,79		
45/М/С/Ж	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37		
99/М/С/Ж	Суп из овощей на курином бульоне 200	200	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,60		
239/М/С/Ж	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	17,82	12,63	29,60	308,32	0,86	36,98	246,43	1,74	39,25	252,84	61,19	2,33		
342/М/С/Ж	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,60	0,60	25,20	120,00	0,11			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34		
Итого за Обед		760	29,15	23,99	102,34	748,35	1,13	79,52	621,55	6,48	125,64	446,32	134,63	7,35		
Итого за день		1 320	53,11	42,88	178,70	1330,69	1,31	126,77	772,46	7,99	343,01	755,07	195,40	13,21		