ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 2

_____ Саблина Н.Н.
_____ 202__года

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО "Гарант-Питание"

_____ Савенкова Н.В.
_____ 202__года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 13

_____ Румянцева Е.Ю.
_____ 202__года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 25 с УИОП

_____ Солнышкина В.В.
_____ 202__года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ гимназия № 32

_____ Белякова В.Н.
_____ 202__года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 57

_____ Кремер Е.О.
_____ 202__года

Приложение №3

Проект типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г. Калининграда

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	1													
Завтрак														
4/М/ТТК	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12.82	6.98	20.8	196.88	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4.88	5.99	40.53	236.03	0.06	1.04	40.1	0.27	102.96	128.03	29.38	0.5
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		575	21.44	15.71	84.75	569.95	0.26	40.42	111.98	1.15	376.34	391.77	78.67	1.92
Обед														
59/М	Салат из моркови с яблоками	60	0.66	0.12	7.3	33.0	0.03	2.51	900	2.38	13.55	31.23	18.82	0.36
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3.34	5.56	13.68	118.55	0.03	3.5		1.9	4.96	32.8	12.12	0.36
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14.67	6.92	11.51	164.54	0.1	0.5	9.94	0.75	13.56	139	21.18	1.04
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.17	6.46	19.19	148.63	0.14	39.85	703.69	2.96	44.13	89.49	42.11	1.41
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		770	26.99	19.84	105.70	705.76	0.44	46.71	1614.53	9.02	107.03	397.97	129.23	5.81
Итого за день		1,345	48.69	40.68	187.99	1313.01	0.7	87.13	1726.51	10.17	483.37	789.74	207.9	7.73

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	1													
Завтрак														
62/М/ССЖ	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
259/ТТК	Жаркое по-домашнему (курица)	200	15.81	12.18	24.75	269.76	0.24	31.45	14	2.85	26.16	206.16	49.09	1.98
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	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 обогащенный йодоказеином	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
Итого за Завтрак		510	20.85	17.77	66.15	508.5	0.36	37.35	1214.5	5.95	63.04	292.77	93.7	4.31
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0.98	2.32	5.85	47.96	0.04	5.57	321.78	0.97	10.8	29.06	13.48	0.37
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.41	7.03	7.78	108.54	0.04	14.89	171.5	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
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
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	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 обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		780	28.43	27.39	98.85	769.6	0.96	183.57	735.36	6.03	103.79	449.92	185	8.31
Итого за день		1,290	49.28	45.16	165.00	1,278.10	1.32	220.92	1,949.86	11.98	166.83	742.69	278.70	12.62

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	1													
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.03
71/М	Подгарнировка 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
213/М/ССЖ	Омлет с курицей и картофелем	150	17.73	8.86	14.51	209.11	0.17	17	153.18	0.63	90.86	237.64	59.33	2.54
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
Итого за Завтрак		620	26.47	20.12	72.55	583.16	0.36	39.17	231.60	1.84	252.41	425.84	127.38	8.17
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.7	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	13.2	161.8	1.99	13.26	51.11	19.31	0.8
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в соусе с маслом сливочным, 90/5	95	17.07	7.61	2.10	145.52	0.12	0.53	33.0	1.74	45.23	257.51	59.26	0.96
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.41	3.96	23.83	145.04	0.18	28.26	26.6	0.2	40.8	100.78	35.13	1.3
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		775	31.08	23.35	99.53	740.16	0.55	58.69	383.14	7.39	152.53	527.12	160.79	8.8
Итого за день		1,395	57.55	43.47	172.08	1,323.32	0.91	97.86	614.74	9.23	404.94	952.96	288.17	16.97

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	1													
Завтрак														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0.65	3.11	2.56	42.18	0.03	12.9	63.84	1.67	13.19	18.51	11.08	0.53
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-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
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.5	0.8	12.54	45.38	8.14	0.82
378/М/ССЖ	Чай с молоком	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 обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Завтрак		560	25.04	18.60	84.72	611.81	0.51	15.46	103.71	4.14	122.94	305.60	69.78	4.73
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	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/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.96	6.14	9.71	110.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48	0.8
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19.59	13.49	38.63	351.29	0.13	2.7	652.18	2.98	23.77	238.1	53.42	1.42
342/М/ССЖ	Компот из вишни	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		740	29.56	23.50	99.48	726.53	0.37	44.04	1069.61	6.92	109.99	414.78	124.19	5.09
Итого за день		1,300	54.60	42.10	184.20	1,338.34	0.88	59.50	1,173.32	11.06	232.93	720.38	193.97	9.82

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	1													
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.03
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 120/30	150	18.92	10.14	24.95	270.89	0.06	1.69	65.05	0.39	169.46	232.96	26.45	0.64
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	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 обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
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 Завтрак		550	23.10	18.45	73.08	561.42	0.18	46.79	142.56	1.42	212.14	296.01	58.11	5.71
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0.99	4.1	2.95	52.9	0.02	22.1	201.44	1.85	26.84	20.69	11.55	0.37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6.51	3.82	15.47	122.61	0.2	9.2	161.52	1.05	24.72	68.82	27.55	1.61
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свининой с соусом томатным, 90/20	110	11.51	9.56	6.91	162.55	0.29	4.16	203.2	1.24	23.57	139.40	24.48	1.31
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3.14	6.05	25.2	168.16	0.19	30.8	38.37	0.23	17.2	91.57	35.46	1.4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		800	27.91	24.49	103.03	748.91	0.85	70.26	606.53	5.53	119.86	419.68	134.64	7.96
Итого за день		1,350	51.01	42.94	176.11	1,310.33	1.03	117.05	749.09	6.95	332.00	715.69	192.75	13.67

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	2													
Завтрак														
4/М/ТТК	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12.82	6.98	20.8	196.88	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	200	6.79	7.86	36.13	242.87	0.19	1.04	40.1	0.53	117.32	191.81	21.73	1.42
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		575	23.35	17.58	80.35	576.79	0.39	40.42	111.98	1.41	390.7	455.55	71.02	2.84
Обед														
62/М/ССЖ	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
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.38	6.1	8.89	104.44	0.06	16.44	171.68	1.45	26.22	43.59	16.89	0.6
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16.59	12.48	19.81	255.46	0.19	35.05	234.07	2.9	38.89	197.31	45.33	1.74
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	60	3.6	0.6	25.2	120	0.11			0.84	17.4	90	28.2	2.34
Итого за Обед		770	27.90	24.72	100.50	731.89	0.49	54.84	1606.65	8.23	121.34	418.38	132.79	6.39
Итого за день		1,345	51.25	42.30	180.85	1,308.68	0.88	95.26	1,718.63	9.64	512.04	873.93	203.81	9.23

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	2													
Завтрак														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0.67	3.09	2.28	40.65	0.03	39.1	106.19	1.74	13.9	13.63	9.48	0.47
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14.67	6.92	11.51	164.54	0.1	0.5	9.94	0.75	13.56	139	21.18	1.04
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.17	6.46	19.19	148.63	0.14	39.85	703.69	2.96	44.13	89.49	42.11	1.41
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	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 обогащенный йодоказеином	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
Итого за Завтрак		550	22.77	17.00	70.24	526.61	0.35	82.35	820.32	6.11	91.17	295.4	94.51	4.82
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.7	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на 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
267/М/ССЖ	Шницель рубленный с соусом томатным, 90/20	110	14.97	8.12	13.82	187.3	0.28	4.76	205.6	1.29	24.0	159.0	29.76	1.86
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.5	0.8	12.54	45.38	8.14	0.82
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	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 обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		790	30.08	24.14	118.27	821.72	0.6	190.61	682.82	7.85	99.46	361.8	100.56	6.87
Итого за день		1,340	52.85	41.14	188.51	1348.33	0.95	272.96	1503.14	13.96	190.63	657.2	195.07	11.69

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	2													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка 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
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	150	15.21	15.28	3.04	211.31	0.09	0.72	278.3	0.65	199.95	268.55	21.44	2.42
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	70	5.6	0.7	36.4	175	0.12			0.91	16.1	60.9	23.1	1.4
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 Завтрак		630	25.47	19.49	71.35	569.26	0.32	22.89	311.72	2.02	363.7	471.15	96.04	8.42
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2.88	5.71	4.66	81.99	0.01	5.36	26.98	1.42	99.91	68.08	14.88	0.84
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.96	6.14	9.71	110.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48	0.8
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью	200	15.67	10.8	32.36	290.36	0.41	55.71	5521.36	2.64	29.24	315.66	52.05	6.26
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		740	28.31	23.55	99.33	729.96	0.63	96.36	5780.8	6.72	205.71	537.13	126.11	12.86
Итого за день		1,370	53.78	43.04	170.68	1,299.22	0.95	119.25	6,092.52	8.74	569.41	1,008.28	222.15	21.28

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	2													
Завтрак														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1.08	4.15	7.64	72.47	0.05	8.8	241.28	1.86	15.3	34.22	16.13	0.65
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-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
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.5	0.8	12.54	45.38	8.14	0.82
378/М/ССЖ	Чай с молоком	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 обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак		550	24.75	19.60	83.16	610.65	0.6	11.85	294.21	4.17	122.13	300.78	70.06	4.6
Обед														
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.87	4.74	7.09	78.71	0.06	8.2	419.9	1.92	14.65	45.75	17.69	0.63
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3.34	5.56	13.68	118.55	0.03	3.5		1.9	4.96	32.8	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	0.2	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	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		775	32.40	23.75	109.12	781.04	0.55	14.9	461.89	7.15	89.82	485.71	194.5	8.3
Итого за день		1,325	57.15	43.35	192.28	1,391.69	1.15	26.75	756.10	11.32	211.95	786.49	264.56	12.90

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	2													
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.03
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом вишневым, 110/40	150	21.63	11.51	24.92	293.98	0.07	0.7	89.7	0.50	189.4	261.65	28.95	0.88
388/М/ССЖ	Чай с шиповником	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 обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
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 Завтрак		550	25.81	19.82	73.05	584.51	0.19	45.8	167.21	1.53	232.08	324.7	60.61	5.95
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0.99	4.1	2.95	52.9	0.02	22.1	201.44	1.85	26.84	20.69	11.55	0.37
151/К	Уха ростовская	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/ССЖ	Гуляш из говядины	90	13.25	5.39	3.6	116.26	0.09	2.7		1.79	9.33	143.83	19.99	1.37
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3.14	6.05	25.2	168.16	0.19	30.8	38.37	0.23	17.2	91.57	35.46	1.4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Обед		790	31.09	24.26	100.24	746.17	0.56	75.43	446.7	6.21	97.14	417.03	128.44	7.62
Итого за день		1,340	56.90	44.08	173.29	1330.68	0.75	121.23	613.91	7.74	329.22	741.73	189.05	13.57

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	3													
Завтрак														
4/М/ТТК	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12.82	6.98	20.8	196.88	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	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	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		575	22.88	15.78	81.77	564.52	0.34	40.42	111.98	1.62	387.83	437.13	82.27	3.25
Обед														
47/М/ТТК	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0.93	8.06	3.65	91.62	0.01	10.6	0.48	3.59	24.24	23.87	10.56	0.57
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4.38	4.5	15.25	120.52	0.14	9.2	161.2	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
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.17	6.46	19.19	148.63	0.14	39.85	703.69	2.96	44.13	89.49	42.11	1.41
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		780	28.07	25.96	103.18	756.66	0.53	60	888.65	9.84	150.35	466.97	137.75	7.12
Итого за день		1,355	50.95	41.74	184.95	1321.18	0.87	100.42	1000.63	11.46	538.18	904.1	220.02	10.37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	3													
Завтрак														
62/М/ССЖ	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
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19.59	13.49	38.63	351.29	0.13	2.7	652.18	2.98	23.77	238.1	53.42	1.42
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	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 обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Завтрак		500	23.83	18.98	74.83	565.03	0.24	8.6	1852.68	5.95	58.35	316.01	94.73	3.55
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0.98	2.32	5.85	47.96	0.04	5.57	321.78	0.97	10.8	29.06	13.48	0.37
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.41	7.03	7.78	108.54	0.04	14.89	171.5	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
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
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	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 обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		780	28.43	27.39	98.85	769.6	0.96	183.57	735.36	6.03	103.79	449.92	185	8.31
Итого за день		1,280	52.26	46.37	173.68	1334.63	1.2	192.17	2588.04	11.98	162.14	765.93	279.73	11.86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	3													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка 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
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	150	14.61	15.3	3.86	211.93	0.1	0.85	287.8	0.7	135.93	251.85	21.25	2.59
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	70	5.6	0.7	36.4	175	0.12			0.91	16.1	60.9	23.1	1.4
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 Завтрак		630	24.87	19.51	72.17	569.88	0.33	23.02	321.22	2.07	299.68	454.45	95.85	8.59
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.7	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78
96/М/ССЖ	Рассольник 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
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	16.26	8.05	6.13	162.7	0.12	0.53	32.64	2.21	78.14	247.34	53.25	0.88
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.41	3.96	23.83	145.04	0.18	28.26	26.6	0.2	40.8	100.78	35.13	1.3
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		770	29.70	23.73	100.58	742.74	0.54	58.64	383.24	7.76	185.89	516.81	156.32	8.66
Итого за день		1,400	54.57	43.24	172.75	1312.62	0.87	81.66	704.46	9.83	485.57	971.26	252.17	17.25

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	3													
Завтрак														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0.99	4.1	2.95	52.9	0.02	22.1	201.44	1.85	26.84	20.69	11.55	0.37
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-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
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.5	0.8	12.54	45.38	8.14	0.82
378/М/ССЖ	Чай с молоком	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 обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак		550	24.58	19.49	79.91	597.53	0.48	24.66	241.31	4.19	134.29	299.08	66.95	4.37
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	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 со сметаной, 200/10	210	3.38	6.1	8.89	104.44	0.06	16.44	171.68	1.45	26.22	43.59	16.89	0.6
290/М/ССЖ	Птица тушенная в соусе (куриное 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		22.5	0.25	5.81	76.63	25.06	0.51
342/М/ССЖ	Компот из вишни	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		780	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	653.4	9.81	243.04	688.94	175.83	9.13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	3													
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.03
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом вишневым, 120/30	150	20.71	11.00	23.60	280.10	0.07	0.65	80.69	0.41	182.11	247.88	26.65	0.74
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	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 обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
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 Завтрак		550	24.89	19.31	71.73	570.63	0.19	45.75	158.2	1.44	224.79	310.93	58.31	5.81
Обед														
62/М/ССЖ	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
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 175/25	200	8.02	5.58	12.6	133.02	0.3	16.3	149.84	1.03	18.11	115.87	28.15	1.72
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свининой с соусом томатным, 90/20	110	11.51	9.56	6.91	162.55	0.29	4.16	203.2	1.24	23.57	139.40	24.48	1.31
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3.14	6.05	25.2	168.16	0.19	30.8	38.37	0.23	17.2	91.57	35.46	1.4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		800	29.21	27.21	101.35	772.37	0.97	58.26	1593.41	6.1	103.71	479.37	146.56	8.13
Итого за день		1,350	54.10	46.52	173.08	1343	1.16	104.01	1751.61	7.54	328.5	790.3	204.87	13.94

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	4													
Завтрак														
4/М/ТТК	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12.82	6.98	20.8	196.88	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	200	6.79	7.86	36.13	242.87	0.19	1.04	40.1	0.53	117.32	191.81	21.73	1.42
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		575	23.35	17.58	80.35	576.79	0.39	40.42	111.98	1.41	390.7	455.55	71.02	2.84
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.7	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.96	6.14	9.71	110.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48	0.8
290/М/ССЖ	Птица тушенная в соусе	90	13.53	10.75	4.29	165.48	0.07	2.7	9.94	2.32	11.09	127.44	16.75	0.72
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.5	0.8	12.54	45.38	8.14	0.82
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		780	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		1,355	52.22	44.66	188.06	1363.38	0.78	87.46	539.52	9.38	509.96	804.73	163.78	8.6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	4													
Завтрак														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0.65	3.11	2.56	42.18	0.03	12.9	63.84	1.67	13.19	18.51	11.08	0.53
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы	90	15.62	5.91	13.06	168.06	0.11	0.2	9.45	1.83	31.16	157.85	26.71	1.52
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.17	6.46	19.19	148.63	0.14	39.85	703.69	2.96	44.13	89.49	42.11	1.41
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	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 обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
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
Обед														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1.08	4.15	7.64	72.47	0.05	8.8	241.28	1.86	15.3	34.22	16.13	0.65
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4.11	5.75	16.67	135.19	0.09	13.2	161.8	1.99	13.26	51.11	19.31	0.8
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-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/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
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	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 обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		790	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		1,330	54.00	39.44	185.60	1331.19	1.14	239.66	1327.19	13.94	197.13	793.96	295.21	14.45

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	4													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка 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
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	150	14.61	15.3	3.86	211.93	0.1	0.85	287.8	0.7	135.93	251.85	21.25	2.59
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	70	5.6	0.7	36.4	175	0.12			0.91	16.1	60.9	23.1	1.4
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 Завтрак		630	24.87	19.51	72.17	569.88	0.33	23.02	321.22	2.07	299.68	454.45	95.85	8.59
Обед														
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1.04	3.15	5.86	56.35	0.05	7.8	6.57	1.39	9.87	28.41	11.22	0.45
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.41	7.03	7.78	108.54	0.04	14.89	171.5	1.92	37.32	43.58	18.73	0.86
271/К/ССЖ	Суфле из печени	90	15.34	7.91	14	189.64	0.27	29.26	6053.59	0.96	31.6	278.29	31.5	5.53
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.17	6.46	19.19	148.63	0.14	39.85	703.69	2.96	44.13	89.49	42.11	1.41
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		780	28.76	25.45	99.43	750.16	0.64	95.8	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	455.1	994.32	236.11	21.8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	4													
Завтрак														
62/М/ССЖ	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/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-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/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
378/М/ССЖ	Чай с молоком	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 обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Завтрак		560	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														
7/И	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0.93	8.06	3.65	91.62	0.01	10.6	0.48	3.59	24.24	23.87	10.56	0.57
96/М/ССЖ	Рассольник 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
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15.97	6.73	14.44	182.51	0.12	0.8	14.78	1.88	37.09	163.31	28.12	1.58
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.41	3.96	23.83	145.04	0.18	28.26	26.6	0.2	40.8	100.78	35.13	1.3
342/М/ССЖ	Компот из вишни	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		790	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	4													
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.03
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из ягод, 110/40	150	19.78	10.58	28.23	291.81	0.06	2.2	73.4	0.48	174.7	245.70	29.11	0.79
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	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 обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
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 Завтрак		550	23.96	18.89	76.36	582.34	0.18	47.25	150.91	1.51	217.37	308.75	60.77	5.86
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0.99	4.1	2.95	52.9	0.02	22.1	201.44	1.85	26.84	20.69	11.55	0.37
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.38	6.1	8.89	104.44	0.06	16.44	171.68	1.45	26.22	43.59	16.89	0.6
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	17.82	12.63	29.6	308.32	0.86	36.98	246.43	1.74	39.25	252.84	61.19	2.33
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	60	3.6	0.6	25.2	120	0.11			0.84	17.4	90	28.2	2.34
Итого за Обед		770	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	1,330.69	1.31	126.77	772.46	7.99	343.01	755.07	195.40	13.21