

«УТВЕРЖДЕНО»
 Директор МАОУ «Средняя школа № 33» Петропавловск-Камчатского городского округа
 И.Н.Козырев «02» октября 2023

М.П.



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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	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 лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	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		1 030	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		2 060	69,12	70,65	251,91	1937,57	2,27	135,63	1457,63	18,21	422,85	1087,43	422,43	25,13

№ рец.	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:	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	Поджаренная 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/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	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 (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	100	21,24	10,44		174,19	0,09		16,52	0,44	10,18	192,51	21,28	0,84
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
	Сок 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	554,4	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 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		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

№ рец.	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:	1													
Завтрак														
234/М/ССЖ	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/ССЖ	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/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/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/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	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/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
265/М/ССЖ	Плов 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/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	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/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 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

№ рец.	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:	четверг													
Неделя:	1													
Завтрак														
279/М/ССЖ	Тефтели мясные (свинина)	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 лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	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 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
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	Макароны 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	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	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	484,63	20,88	284,03	929,9	310,54	21,12

№ рец.	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:	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	255,99	2348,61	13,93	462,58	1076,71	407,72	27,15

№ рец.	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:	понедельник													
Неделя:	2													
Завтрак														
326/К/ССЖ	Наггетсы 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/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		650	25,2	23,92	86,29	662,39	0,44	49,6	440,36	8,31	87,83	358,61	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	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
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 рассыпчатая	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	Компот из кураги, 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

№ рец.	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:	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/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														
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
106/М/ССЖ	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/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
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

№ рец.	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:	2													
Завтрак														
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
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/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	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/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
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне 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	Стрипсы 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/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		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/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		2 080	75,25	70,99	270,13	2041,77	1,87	161,97	881,98	23,58	349,8	1114,39	418,99	26,81

№ рец.	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:	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/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	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/М/ССЖ	Салат из свеклы 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/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем 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/М/ССЖ	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/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
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		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/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 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

№ рец.	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:	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/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	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	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
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	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	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

№ рец.	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:	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 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		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/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	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	455,06	1132,54	446,28	23,83

№ рец.	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:	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	Подгарнировка 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/К/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

№ рец.	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:	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	Стрипсы 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	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		1 060	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

№ рец.	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:	четверг													
Неделя:	3													
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
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, огурца 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, 250/20	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

№ рец.	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:	пятница													
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	Макароны 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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
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	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 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
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/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	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

№ рец.	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:	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	Компот из кураги, 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		1 060	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		2 090	65,47	66,84	268,01	1963,57	2,35	442,11	1522,02	19,61	372,87	1028,02	348,18	20,22

№ рец.	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:	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	Подгарнировка 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
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	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		1 040	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/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	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		2 130	83,91	74,62	260,41	2067,64	2,3	206,13	3466,56	20,33	505,56	1287,36	385,89	23,89

№ рец.	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														
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	Суп картофельный 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	Стрипсы 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/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		1 060	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		2 070	86,36	77,15	271,06	2148,25	2,54	217,71	1615,14	23,62	352,11	1146,33	342,41	21,28

№ рец.	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:	четверг													
Неделя:	4													
Завтрак														
266/М/ССЖ	Бифштекс 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	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	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
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		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-пшеничны	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	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/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	82,96	71,09	256,29	2023,32	1,95	404,4	1666,85	19,42	495,6	1174,07	348,04	20,98

№ рец.	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:	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	Макаронные 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	696,72	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	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
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