

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО


Директор МАОУ СОШ № 2



Саблина Н.Н.
2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО "Гарант-Питание"



Савенкова Н.В.
2023 года

СОГЛАСОВАНО

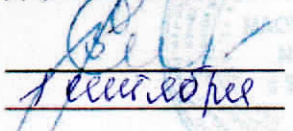
Директор МАОУ СОШ № 13



Румянцева Е.Ю.
2023 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 25 с УИОП



Солнышкина В.В.
2023 года

СОГЛАСОВАНО

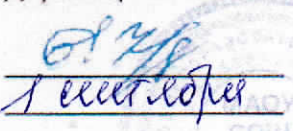
Директор МАОУ гимназия № 32



Белякова В.Н.
2023 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 57



Кремер Е.О.
2023 года

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

Возрастная группа 12-18 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		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: 1														
Завтрак														
4/М/ТТК	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16.3	9.95	21.74	241.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	5.98	6.58	46.71	270.68	0.08	1.31	44.72	0.32	129.08	157.5	35.84	0.59
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		640	26.02	19.27	91.87	649.27	0.30	40.75	140.62	1.31	474.57	477.00	90.84	2.24
Обед														
59/М	Салат из моркови с яблоками	100	1.10	0.20	12	55.0	0.05	4.18	1500	2.5	23.82	52.23	31.43	0.6
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4.07	6.85	17.19	147.34	0.03	4.6		2.38	6.3	41.34	15.4	0.46
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	16.35	7.65	11.89	178.95	0.11	0.6	11.2	0.76	15.11	154.82	23.15	1.12
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3.62	6.51	21.33	159.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
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	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Обед		920	31.69	22.19	125.97	827.00	0.53	55.53	2356.15	9.97	132.85	478.78	161.37	7.03
Итого за день		1,560	57.71	41.46	217.84	1,476.27	0.83	96.28	2,496.77	11.28	607.42	955.78	252.21	9.27

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
259/ТТК	Жаркое по-домашнему (курица)	240	18.92	12.42	29.48	302.75	0.28	37.25	16.8	2.45	31.07	246.43	58.35	2.35
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	60	4.8	0.6	31.2	150	0.1			0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
Итого за Завтрак		600	25.28	18.15	78.84	580.49	0.44	45.15	2017.3	5.84	81.05	363.74	121.46	5.16
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1.63	3.87	9.75	79.93	0.07	9.28	536.3	1.62	18	48.43	22.47	0.62
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4.28	6.44	12.83	127.05	0.05	19.04	211.9	1.52	44.05	53.5	23.59	1.09
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	12.17	14.12	3.66	194.15	0.53	2.82	121.34	1.12	16.08	134.19	17.37	0.92
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
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	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		930	32.42	31.16	121.08	908.31	1.08	191.14	1023.96	6.62	126.8	529.32	222.99	9.93
Итого за день		1,530	57.70	49.31	199.92	1488.8	1.52	236.29	3041.26	12.46	207.85	893.06	344.45	15.09

№ 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: 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	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
213/М/ССЖ	Омлет с курицей и картофелем	200	23.7	11.63	19.41	277.57	0.22	22.74	203.69	0.83	121.81	317.91	79.27	3.4
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	60	4.8	0.6	31.2	150	0.1			0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
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		720	33.56	23.03	83.65	682.22	0.44	48.91	286.11	2.21	292.46	526.81	156.22	9.43
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1.17	7.22	7.28	101.25	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6.01	7.85	20.86	178.49	0.12	16.5	202.25	2.49	17.04	63.98	24.16	1
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с маслом сливочным 100/5	105	18.89	5.7	3.45	141.34	0.14	0.58	34.0	0.93	49.98	283.97	65.70	1.10
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3.94	5.67	26.52	173.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	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		925	37.21	27.57	120.11	886.44	0.67	74.59	536.92	8.34	190.78	617.97	191.52	10.38
Итого за день		1,645	70.77	50.60	203.76	1568.66	1.11	123.5	823.03	10.55	483.24	1144.78	347.74	19.81

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	100	1.08	5.18	4.27	70.3	0.05	21.5	106.4	2.78	21.98	30.85	18.47	0.88
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14.58	10.95	12.75	211.0	0.3	1.91	19.37	0.69	23.65	160.63	26.49	1.73
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
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		640	26.60	22.14	89.11	668.62	0.54	24.16	159.77	4.92	133.57	329.25	78.5	5.21
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1.57	4.19	8.61	79.1	0.06	10.75	267.2	1.91	23.92	46.8	21.37	0.86
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4.93	6.59	12.09	128.12	0.09	39.19	293.09	1.55	55.42	65.87	28.11	1.02
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23.08	15.96	40.69	395.06	0.15	3.2	774.7	3.46	27.79	274.96	60.23	1.62
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	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		890	35.94	27.68	116.29	856.57	0.47	56.14	1334.99	8.2	138.56	503.43	151.61	6.38
Итого за день		1,530	62.54	49.82	205.40	1525.19	1.01	80.30	1494.76	13.12	272.13	832.68	230.11	11.59

№ 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														
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, 150/50	200	23.59	13.24	34.66	357.53	0.07	2.56	85.8	0.52	212.71	292.81	33.74	0.84
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	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		610	28.57	21.65	87.99	673.06	0.2	47.66	163.31	1.68	257.69	364.56	68.7	6.11
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.71	5.18	4.83	73.09	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	7.74	5.16	19.28	154.87	0.34	11.7	205.9	1.56	32.94	102.16	36.38	2.15
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 100/20	120	12.75	11.92	7.76	191.76	0.31	4.28	212.26	0.85	22.88	146.49	26.30	1.1
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3.78	5.82	30.41	189.49	0.22	37.2	37.08	0.26	21.38	110.21	42.88	1.7
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		940	32.34	29.14	118.98	871.9	1.07	97.28	659.88	6.3	153.67	506.17	163.81	9.26
Итого за день		1,550	60.91	50.79	206.97	1,544.96	1.27	144.94	823.19	7.98	411.36	870.73	232.51	15.37

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	90	16.3	9.95	21.74	241.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9.47	9.55	46.37	309.97	0.27	1.47	47.36	0.71	165.31	267.65	30.48	1.97
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		640	29.51	22.24	91.53	688.56	0.49	40.91	143.26	1.7	510.8	587.15	85.48	3.62
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4.2	6.53	11.02	120.21	0.08	20.54	212.1	1.48	32.88	53.41	21.02	0.77
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	19.97	14.78	24.09	306.32	0.23	42.3	296.89	3.4	47.01	237.66	55.03	2.1
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	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	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		910	33.42	27.59	114.87	837.52	0.58	68.19	2509.89	9.05	149.22	499.25	165.12	7.4
Итого за день		1,550	62.93	49.83	206.40	1526.08	1.07	109.10	2653.15	10.75	660.02	1086.40	250.60	11.02

№ 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														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1.15	5.15	3.87	68.22	0.06	66.1	186.76	2.92	26.53	23.83	16.73	0.81
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	16.35	7.65	11.89	178.95	0.11	0.6	11.2	0.76	15.11	154.82	23.15	1.12
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3.62	6.51	21.33	159.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
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	60	4.8	0.6	31.2	150	0.1			0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
Итого за Завтрак		640	26.18	19.94	79.55	604.63	0.43	115.4	1042.51	7.5	115.11	341.87	113.31	5.65
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1.17	7.22	7.28	101.25	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне	250	5.36	7.78	17.55	162.34	0.11	17.11	242.84	2.38	19.1	66.83	27.39	0.97
267/М/ССЖ	Шницель рубленый с соусом томатным, 100/20	120	16.27	8.7	13.71	197.4	0.31	5	206.16	1.29	24.89	171.74	31.23	1.97
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
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	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		930	35.03	29.09	133.69	949.31	0.69	204.41	865.11	9.5	121.99	415.34	119.76	8
Итого за день		1,570	61.21	49.03	213.24	1553.94	1.12	319.81	1907.62	17.00	237.10	757.21	233.07	13.65

№ 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: среда														
Неделя: 2														
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	19.59	18.5	4.2	262.6	0.12	0.98	356.2	0.84	241.68	344.15	27.92	3.2
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	80	6.4	0.8	41.6	200	0.14			1.04	18.4	69.6	26.4	1.6
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		730	30.97	22.85	78.71	651.15	0.38	27.15	393.62	2.38	414.53	567.45	111.42	9.6
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4.61	9.5	6.6	131.05	0.02	7.61	44.7	2.35	162.33	107.88	21.9	1.22
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4.93	6.59	12.09	128.12	0.09	39.19	293.09	1.55	55.42	65.87	28.11	1.02
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью	240	18.79	11.43	39.26	336.4	0.49	66.8	6588.35	2.81	35.01	378.1	62.76	7.51
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	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		890	35.53	28.62	119.95	887.57	0.78	117.6	6926.14	8.13	290.46	675.65	157.47	15.3
Итого за день		1,620	66.50	51.47	198.66	1,538.72	1.16	144.75	7,319.76	10.51	704.99	1,243.10	268.89	24.90

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	100	1.81	5.26	12.76	105.94	0.08	14.7	402.14	2.37	25.63	57.14	26.95	1.09
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	15.37	10.80	12.25	209.19	0.42	2.46	29.1	0.68	23.67	155.04	26.25	1.8
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
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		640	28.12	22.07	97.10	702.5	0.68	17.91	465.27	4.5	137.24	349.95	86.74	5.45
Обед														
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.77	7.15	10.22	116.7	0.09	11.95	530.65	2.87	20.15	66.1	24.45	0.91
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4.07	6.85	17.19	147.34	0.03	4.6		2.38	6.3	41.34	15.4	0.46
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 100/5	105	17.39	10.20	14.58	219.78	0.12	0.22	33.0	2.09	35.83	176.89	29.71	1.69
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
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	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		925	38.19	30.75	131.22	955.96	0.67	19.77	587.35	9.15	108.75	580.81	231.6	9.98
Итого за день		1,565	66.31	52.82	228.32	1,658.46	1.35	37.68	1,052.62	13.65	245.99	930.76	318.34	15.43

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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, 150/50	200	28.66	14.98	33.90	390.63	0.09	0.89	114.59	0.64	251.25	347.69	38.24	1.12
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	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		610	33.64	23.39	87.23	706.16	0.22	45.99	192.1	1.8	296.23	419.44	73.2	6.39
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.71	5.18	4.83	73.09	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
151К	Уха ростовская	250	9.85	9.71	14.72	186.46	0.11	19.7	266.11	1.08	16.94	58.56	26.51	1.02
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16.07	7.89	3.74	150.79	0.11	4.6		2.78	11.38	175.01	25.47	1.71
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3.78	5.82	30.41	189.49	0.22	37.2	37.08	0.26	21.38	110.21	42.88	1.7
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	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	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		930	38.57	29.76	115.60	887.52	0.65	105.6	507.83	7.88	128.47	499.79	156.41	8.9
Итого за день		1,540	72.21	53.15	202.83	1593.68	0.87	151.59	699.93	9.68	424.7	919.23	229.61	15.29

№ 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														
4/М/ТТК	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16.3	9.95	21.74	241.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	7.89	6.67	45.67	275	0.18	1.3	44.5	0.92	142.44	216.3	41.2	2.28
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		640	27.93	19.36	90.83	653.59	0.4	40.74	140.4	1.91	487.93	535.8	96.2	3.93
Обед														
47/М/ТТК	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1.56	9.11	6.11	113.88	0.02	17.7	0.8	4.07	40.37	39.87	17.65	0.94
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	8.37	6	18.44	163.05	0.16	11.45	201.44	1.54	43.35	131.88	36.25	1.74
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	100	18.18	5.03	6.59	144.47	0.07	1.4	19.3	1.91	13.18	141.05	65.2	1.38
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3.62	6.51	21.33	159.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
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	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Обед		920	38.28	27.63	115.93	867.11	0.59	76.7	1066.49	11.85	184.52	543.19	210.49	8.91
Итого за день		1,560	66.21	46.99	206.76	1520.7	0.99	117.44	1206.89	13.76	672.45	1078.99	306.69	12.84

№ 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														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23.08	15.96	40.69	395.06	0.15	3.2	774.7	3.46	27.79	274.96	60.23	1.62
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		590	28.64	21.59	84.85	647.8	0.29	11.1	2775.2	6.72	75.47	383.57	120.04	4.23
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1.63	3.87	9.75	79.93	0.07	9.28	536.3	1.62	18	48.43	22.47	0.62
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4.28	6.44	12.83	127.05	0.05	19.04	211.9	1.52	44.05	53.5	23.59	1.09
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	12.17	14.12	3.66	194.15	0.53	2.82	121.34	1.12	16.08	134.19	17.37	0.92
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
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	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		930	32.42	31.16	121.08	908.31	1.08	191.14	1023.96	6.62	126.8	529.32	222.99	9.93
Итого за день		1,520	61.06	52.75	205.93	1556.11	1.37	202.24	3799.16	13.34	202.27	912.89	343.03	14.16

№ 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														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	200	19.43	18.92	5.13	269.01	0.13	1.13	373.94	0.91	180.97	334.86	28.33	3.44
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	80	6.4	0.8	41.6	200	0.14			1.04	18.4	69.6	26.4	1.6
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		730	30.81	23.27	79.64	657.56	0.39	27.3	411.36	2.45	353.82	558.16	111.83	9.84
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1.17	7.22	7.28	101.25	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5.36	7.78	17.55	162.34	0.11	17.11	242.84	2.38	19.1	66.83	27.39	0.97
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18.07	7.83	6.81	170.79	0.13	0.59	36.27	1.97	89.28	275.3	59.31	1
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3.94	5.67	26.52	173.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	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		920	35.74	29.60	120.16	899.74	0.65	75.21	579.78	9.27	232.14	612.15	188.36	10.25
Итого за день		1,650	66.55	52.87	199.80	1557.3	1.04	102.51	991.14	11.72	585.96	1170.31	300.19	20.09

№ 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: четверг														
Неделя: 3														
Завтрак														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.71	5.18	4.83	73.09	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14.58	10.95	12.75	211.0	0.3	1.91	19.37	0.69	23.65	160.63	26.49	1.73
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
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	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
Итого за Завтрак		650	28.03	22.24	94.87	696.41	0.53	42.76	256.01	4.6	159.93	340.21	81.28	5.14
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1.57	4.19	8.61	79.1	0.06	10.75	267.2	1.91	23.92	46.8	21.37	0.86
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4.2	6.53	11.02	120.21	0.08	20.54	212.1	1.48	32.88	53.41	21.02	0.77
290/М/ССЖ	Птица тушенная в соусе (куриное филе)	100	14.72	14.36	5.19	208	0.06	1	22.24	1.7	33.96	141.25	17.95	0.75
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	4.45	4.26	46.69	242.84	0.05		22.5	0.3	6.98	96.15	31.57	0.65
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	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Обед		930	31.30	30.28	126.41	904.44	0.42	35.29	524.04	6.67	129.17	453.41	133.81	5.91
Итого за день		1,580	59.33	52.52	221.28	1600.85	0.95	78.05	780.05	11.27	289.1	793.62	215.09	11.05

№ 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: 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, 150/50	200	25.48	14.21	30.68	357.48	0.08	0.83	102.5	0.53	228.31	308.42	33.34	0.92
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	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		610	30.46	22.62	84.01	673.01	0.21	45.93	180.05	1.69	273.29	380.17	68.3	6.19
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10.03	6.98	15.75	166.31	0.38	20.38	187.3	1.29	22.64	144.84	35.19	2.15
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 100/20	120	12.75	11.92	7.76	191.76	0.31	4.28	212.26	0.85	22.88	146.49	26.30	1.1
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3.78	5.82	30.41	189.49	0.22	37.2	37.08	0.26	21.38	110.21	42.88	1.7
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	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Обед		940	34.22	30.88	117.52	890.2	1.14	70.86	2438.64	6.3	125.43	571.07	182.74	9.36
Итого за день		1,550	64.68	53.50	201.53	1563.21	1.35	116.79	2618.69	7.99	398.72	951.24	251.04	15.55

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	90	16.3	9.95	21.74	241.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9.47	9.55	46.37	309.97	0.27	1.47	47.36	0.71	165.31	267.65	30.48	1.97
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		640	29.51	22.24	91.53	688.56	0.49	40.91	143.26	1.7	510.8	587.15	85.48	3.62
Обед														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1.17	7.22	7.28	101.25	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4.93	6.59	12.09	128.12	0.09	39.19	293.09	1.55	55.42	65.87	28.11	1.02
290/М/ССЖ	Птица тушенная в соусе	100	14.98	9.39	4.38	159.11	0.08	2.8	11.06	1.44	12.04	141.02	18.33	0.79
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
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	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		930	33.72	28.52	126.05	893.47	0.47	64.69	590.44	8.43	150.76	415.29	115.86	7.23
Итого за день		1,570	63.23	50.76	217.58	1582.03	0.96	105.6	733.7	10.13	661.56	1002.44	201.34	10.85

№ 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														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	1.08	5.18	4.27	70.3	0.05	21.5	106.4	2.78	21.98	30.85	18.47	0.88
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы	100	17.35	6.57	14.51	186.73	0.12	0.22	10.5	2.04	34.63	175.39	29.68	1.68
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3.62	6.51	21.33	159.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
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		630	26.31	18.79	77.37	589.49	0.41	70.42	961.45	8.51	127.78	360.76	118.28	6.08
Обед														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1.81	5.26	12.76	105.94	0.08	14.7	402.14	2.37	25.63	57.14	26.95	1.09
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6.01	7.85	20.86	178.49	0.12	16.5	202.25	2.49	17.04	63.98	24.16	1
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14.58	10.95	12.75	211.0	0.3	1.91	19.37	0.69	23.65	160.63	26.49	1.73
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
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		920	35.34	30.59	131.81	957.56	0.9	193.11	778.18	7.64	109.79	551.25	229.16	10.53
Итого за день		1,550	61.65	49.38	209.18	1547.05	1.31	263.53	1739.63	16.15	237.57	912.01	347.44	16.61

№ 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														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	200	19.43	18.92	5.13	269.01	0.13	1.13	373.94	0.91	180.97	334.86	28.33	3.44
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	80	6.4	0.8	41.6	200	0.14			1.04	18.4	69.6	26.4	1.6
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		730	30.81	23.27	79.64	657.56	0.39	27.3	411.36	2.45	353.82	558.16	111.83	9.84
Обед														
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1.74	5.25	9.73	93.75	0.08	12.95	11.09	2.32	16.42	47.28	18.64	0.74
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4.28	6.44	12.83	127.05	0.05	19.04	211.9	1.52	44.05	53.5	23.59	1.09
271/К/ССЖ	Суфле из печени	100	17.04	8.79	15.56	210.71	0.3	32.51	6726.21	1.07	35.11	309.21	35	6.14
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3.62	6.51	21.33	159.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	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		930	33.88	28.09	121.45	883.18	0.77	114.3	7793.25	9.36	184.87	635.03	170.32	15.14
Итого за день		1,660	64.69	51.36	201.09	1540.74	1.16	141.6	8204.61	11.81	538.69	1193.19	282.15	24.98

№ 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: четверг														
Неделя: 4														
Завтрак														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	15.37	10.80	12.25	209.19	0.42	2.46	29.1	0.68	23.67	155.04	26.25	1.8
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
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	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
Итого за Завтрак		650	29.92	23.28	91.93	700.41	0.84	8.21	2064.33	4.51	143.56	487.79	212.36	8.41
Обед														
47/М/ТТК	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1.56	9.11	6.11	113.88	0.02	17.7	0.8	4.07	40.37	39.87	17.65	0.94
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5.36	7.78	17.55	162.34	0.11	17.11	242.84	2.38	19.1	66.83	27.39	0.97
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	17.70	7.39	15.89	201.18	0.13	0.84	15.8	2.09	40.56	180.85	31.09	1.74
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3.94	5.67	26.52	173.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44
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	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		940	34.92	30.89	120.97	905.05	0.63	69.81	297.25	10.06	183.74	520.05	157.51	7.97
Итого за день		1,590	64.84	54.17	212.90	1605.46	1.47	78.02	2361.58	14.57	327.3	1007.84	369.87	16.38

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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, 150/50	200	26.77	14.01	37.88	390.68	0.08	2.62	97.85	0.63	235.65	332.08	38.64	1.04
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	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		610	31.75	22.42	91.21	706.21	0.21	47.72	175.36	1.79	280.63	403.83	73.60	6.31
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.71	5.18	4.83	73.09	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4.2	6.53	11.02	120.21	0.08	20.54	212.1	1.48	32.88	53.41	21.02	0.77
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	21.38	14.54	35.63	364.75	1.03	44.56	307.7	1.83	47.38	303.71	73.8	2.81
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	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	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		910	35.05	27.51	117.58	865.74	1.34	109.20	724.44	7.21	161.93	528.13	161.07	8.44
Итого за день		1,520	66.80	49.93	208.79	1,571.95	1.55	156.92	899.80	9.00	442.56	931.96	234.67	14.75