

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY COШ № 2



Саблина Н.Н.
2024-2025 года

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор
ООО "Гарант-Питание"



Савенкова Н.В.
2024-2025 года

СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY COШ № 13



Румянцева Е.Ю.
2024-2025 года

СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY COШ № 25 с УИОП



Солнышкина В.В.
2024-2025 года

СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY гимназия № 32



Белякова В.Н.
2024-2025 года

СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY COШ № 57



Креммер Е.О.
2024-2025 года

**Проект типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений
Калининградской области**

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: | | понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/М | Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20 | 50,00 | 6,66 | 12,49 | 10,54 | 181,21 | 0,10 | 0,08 | 39,88 | 0,58 | 117,84 | 156,74 | 24,24 | 1,19 | |
| 174/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 250,00 | 5,98 | 6,58 | 46,71 | 270,68 | 0,08 | 1,31 | 44,72 | 0,32 | 129,08 | 157,50 | 35,84 | 0,59 | |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке, 200/11 | 200,00 | 2,94 | 2,54 | 15,92 | 99,04 | 0,04 | 1,30 | 22,00 | 0,10 | 120,54 | 90,00 | 14,05 | 0,13 | |
| 338/М | Мандарин | 100,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 10,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | |
| Итого за Завтрак | | 600,00 | 16,38 | 21,81 | 80,67 | 588,93 | 0,28 | 40,69 | 116,60 | 1,20 | 402,46 | 421,24 | 85,13 | 2,01 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59/М | Салат из моркови с кукурузой | 100,00 | 1,53 | 5,42 | 8,00 | 87,20 | 0,05 | 4,18 | 1500,00 | 2,50 | 23,82 | 52,23 | 31,43 | 0,60 | |
| 116/М/ССЖ | Суп с рисом с томатом на курином бульоне | 250,00 | 4,07 | 6,85 | 17,19 | 147,34 | 0,03 | 4,60 | | 2,38 | 6,30 | 41,34 | 15,40 | 0,46 | |
| 294/М/ССЖ | Биточки из курицы | 100,00 | 16,35 | 7,65 | 11,89 | 178,95 | 0,11 | 0,60 | 11,20 | 0,76 | 15,11 | 154,82 | 23,15 | 1,12 | |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180,00 | 6,09 | 4,34 | 38,84 | 218,95 | 0,09 | | 22,50 | 0,88 | 13,49 | 49,73 | 8,94 | 0,90 | |
| 349/М/ССЖ | Компот из изюма, 200/11 | 200,00 | 0,35 | 0,08 | 21,66 | 86,04 | 0,02 | 0,35 | 0,90 | 0,08 | 12,33 | 19,35 | 6,30 | 0,48 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Итого за Обед | | 920,00 | 34,59 | 25,24 | 139,38 | 918,48 | 0,46 | 9,73 | 1534,60 | 7,82 | 94,75 | 427,27 | 121,92 | 6,31 | |
| Итого за день | | 1520,00 | 50,97 | 47,05 | 220,05 | 1507,41 | 0,74 | 50,42 | 1651,20 | 9,02 | 497,21 | 848,51 | 207,05 | 8,32 | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: | | вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 100,00 | 1,30 | 5,10 | 6,90 | 79,95 | 0,06 | 5,00 | 2000,00 | 2,60 | 28,10 | 55,33 | 38,07 | 0,71 | |
| 5/И | Жаркое по-домашнему (курица) | 240,00 | 18,92 | 12,42 | 29,48 | 302,75 | 0,28 | 37,25 | 16,80 | 2,45 | 31,07 | 246,43 | 58,35 | 2,35 | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200,00 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,90 | 0,50 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 60,00 | 4,80 | 0,60 | 31,20 | 150,00 | 0,10 | | | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 | |
| Итого за Завтрак | | 600,00 | 25,28 | 18,15 | 78,84 | 580,49 | 0,44 | 45,15 | 2017,30 | 5,84 | 81,05 | 363,74 | 121,46 | 5,16 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/М/ССЖ | Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/100 | 100,00 | 32,77 | 0,20 | 2,75 | 44,88 | 34,14 | 5,57 | 321,78 | 0,97 | 10,80 | 29,06 | 13,48 | 0,37 | |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 260,00 | 4,28 | 6,44 | 12,83 | 127,05 | 0,05 | 19,04 | 211,90 | 1,52 | 44,05 | 53,50 | 23,59 | 1,09 | |
| 256/М/ССЖ | Мясо тушеное (свинина) | 100,00 | 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 | 180,00 | 7,60 | 5,61 | 34,33 | 217,85 | 0,26 | | 23,70 | 0,53 | 15,04 | 180,68 | 120,14 | 4,04 | |
| 388/М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200,00 | 0,54 | 0,22 | 18,71 | 89,33 | 0,01 | 160,00 | 130,72 | 0,61 | 9,93 | 2,72 | 2,72 | 0,51 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Итого за Обед | | 930,00 | 63,56 | 27,49 | 114,08 | 873,26 | 35,15 | 187,43 | 809,44 | 5,97 | 119,60 | 509,95 | 214,00 | 9,68 | |
| Итого за день | | 1530,00 | 88,84 | 45,64 | 192,92 | 1453,75 | 35,59 | 232,58 | 2826,74 | 11,81 | 200,65 | 873,69 | 335,46 | 14,84 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | | | 45,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,03 | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | 100,00 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,10 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | |
| 213/М/ССЖ | Омлет с сыром | 200,00 | 20,319 | 28,028 | 2,243 | 342,505 | 0,083 | 0,547 | 0,324 | 6,477 | 306,683 | 361,501 | 29,4 | 2,845 | |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200,00 | 3,58 | 2,85 | 15,71 | 104,05 | 0,04 | 1,17 | 19,92 | 0,10 | 113,45 | 107,20 | 29,60 | 1,00 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 60,00 | 4,80 | 0,60 | 31,20 | 150,00 | 0,10 | | | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 | |
| 338/М | Яблоко | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | |
| Итого за Завтрак | | 720,00 | 30,18 | 39,43 | 66,48 | 747,16 | 0,30 | 26,72 | 82,74 | 7,86 | 477,33 | 570,40 | 106,35 | 8,88 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56/М/ССЖ | Салат овощной с яблоками | 100,00 | 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 | 250,00 | 6,01 | 7,85 | 20,86 | 178,49 | 0,12 | 16,50 | 202,25 | 2,49 | 17,04 | 63,98 | 24,16 | 1,00 | |
| 232/М/ССЖ | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100 | 100,00 | 13,141 | 11,126 | 25,024 | 252,8 | 0,101 | 1,08 | 0,027 | 3,807 | 35,544 | 174,584 | 35,913 | 1,406 | |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 180,00 | 3,94 | 5,67 | 26,52 | 173,36 | 0,20 | 31,16 | 37,78 | 0,24 | 52,28 | 116,70 | 39,48 | 1,44 | |
| | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Итого за Обед | | 920,00 | 31,46 | 32,97 | 141,68 | 997,90 | 0,63 | 75,09 | 502,95 | 11,22 | 176,34 | 508,58 | 161,73 | 10,69 | |
| Итого за день | | 1640,00 | 61,64 | 72,39 | 208,17 | 1745,06 | 0,93 | 101,81 | 585,69 | 19,07 | 653,68 | 1078,99 | 268,08 | 19,56 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| День: | четверг | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 23/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров | 100,00 | 1,08 | 5,18 | 4,27 | 70,30 | 0,05 | 21,50 | 106,40 | 2,78 | 21,98 | 30,85 | 18,47 | 0,88 |
| 271/М/ССЖ | Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20 | 120,00 | 14,58 | 10,95 | 12,75 | 210,95 | 0,31 | 1,91 | 19,37 | 0,69 | 23,65 | 160,63 | 26,49 | 1,73 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180,00 | 6,09 | 4,34 | 38,84 | 218,95 | 0,09 | | 22,50 | 0,88 | 13,49 | 49,73 | 8,94 | 0,90 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200,00 | 1,65 | 1,27 | 12,45 | 68,42 | 0,02 | 0,75 | 11,50 | 0,05 | 65,25 | 53,24 | 11,40 | 0,90 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| Итого за Завтрак | | 640,00 | 26,60 | 22,14 | 89,11 | 668,62 | 0,54 | 24,16 | 159,77 | 4,92 | 133,57 | 329,25 | 78,50 | 5,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/М/ССЖ | Винегрет овощной | 100,00 | 1,57 | 4,19 | 8,61 | 79,10 | 0,06 | 10,75 | 267,20 | 1,91 | 23,92 | 46,80 | 21,37 | 0,86 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 260,00 | 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 | 240,00 | 23,08 | 15,96 | 40,69 | 395,06 | 0,15 | 3,20 | 774,70 | 3,46 | 27,79 | 274,96 | 60,23 | 1,62 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200,00 | 0,16 | 0,04 | 13,10 | 54,29 | 0,01 | 3,00 | | 0,06 | 7,73 | 6,00 | 5,20 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 890,00 | 35,94 | 27,68 | 116,29 | 856,57 | 0,47 | 56,14 | 1334,99 | 8,20 | 138,56 | 503,43 | 151,61 | 6,38 |
| Итого за день | | 1530,00 | 62,54 | 49,82 | 205,40 | 1525,19 | 1,01 | 80,30 | 1494,76 | 13,12 | 272,13 | 832,68 | 230,11 | 11,59 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: | | пятница | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | | | 45,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,03 | |
| 223/М/ССЖ | Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 150/50 | 200,00 | 23,59 | 13,24 | 34,66 | 357,53 | 0,07 | 2,56 | 85,80 | 0,52 | 212,71 | 292,81 | 33,74 | 0,84 | |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200,00 | 0,30 | 0,06 | 12,50 | 53,93 | | 30,10 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 4,00 | 0,50 | 26,00 | 125,00 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 | |
| 338/М | Яблоко | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | |
| Итого за Завтрак | | 610,00 | 28,57 | 21,65 | 87,99 | 673,06 | 0,20 | 47,66 | 163,31 | 1,68 | 257,69 | 364,56 | 68,70 | 6,11 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты | 100,00 | 1,71 | 5,18 | 4,83 | 73,09 | 0,03 | 40,10 | 202,64 | 2,33 | 46,04 | 33,11 | 17,95 | 0,61 | |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 250,00 | 7,74 | 5,16 | 19,28 | 154,87 | 0,34 | 11,70 | 205,90 | 1,56 | 32,94 | 102,16 | 36,38 | 2,15 | |
| 278/М/ССЖ | Тефтели из говядины со свининой с соусом томатным, 100/20 | 120,00 | 12,75 | 11,92 | 7,76 | 191,76 | 0,31 | 4,28 | 212,26 | 0,85 | 22,88 | 146,49 | 26,30 | 1,14 | |
| 125/М/ССЖ | Картофель отварной | 180,00 | 3,78 | 5,82 | 30,41 | 189,49 | 0,22 | 37,20 | 37,08 | 0,26 | 21,38 | 110,21 | 42,88 | 1,70 | |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 14,90 | 62,69 | 0,01 | 4,00 | 2,00 | 0,08 | 6,73 | 4,40 | 3,60 | 0,91 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Итого за Обед | | 940,00 | 32,34 | 29,14 | 118,98 | 871,90 | 1,07 | 97,28 | 659,88 | 6,30 | 153,67 | 506,17 | 163,81 | 9,26 | |
| Итого за день | | 1550,00 | 60,91 | 50,79 | 206,97 | 1544,96 | 1,27 | 144,94 | 823,19 | 7,98 | 411,36 | 870,73 | 232,51 | 15,37 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| День: | понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/М | Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20 | 50,00 | 6,66 | 12,49 | 10,54 | 181,21 | 0,10 | 0,08 | 39,88 | 0,58 | 117,84 | 156,74 | 24,24 | 1,19 |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" | 250,00 | 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, 200/11 | 200,00 | 2,94 | 2,54 | 15,92 | 99,04 | 0,04 | 1,30 | 22,00 | 0,10 | 120,54 | 90,00 | 14,05 | 0,13 |
| 338/М | Мандарин | 100,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 10,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| Итого за Завтрак | | 600,00 | 19,87 | 24,78 | 80,33 | 628,22 | 0,47 | 40,85 | 119,24 | 1,59 | 438,69 | 531,39 | 79,77 | 3,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 100,00 | 1,30 | 5,10 | 6,90 | 79,95 | 0,06 | 5,00 | 2000,00 | 2,60 | 28,10 | 55,33 | 38,07 | 0,71 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 260,00 | 4,20 | 6,53 | 11,02 | 120,21 | 0,08 | 20,54 | 212,10 | 1,48 | 32,88 | 53,41 | 21,02 | 0,77 |
| 171/М/ССЖ | Рис отварной с маслом сливочным | 180,00 | 4,45 | 4,26 | 46,69 | 242,84 | 0,05 | | 22,50 | 0,30 | 6,98 | 96,15 | 31,57 | 0,65 |
| 349/М/ССЖ | Компот из изюма, 200/11 | 200,00 | 0,35 | 0,08 | 21,66 | 86,04 | 0,02 | 0,35 | 0,90 | 0,08 | 12,33 | 19,35 | 6,30 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 4,00 | 0,50 | 26,00 | 125,00 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 60,00 | 3,60 | 0,60 | 25,20 | 120,00 | 0,11 | | | 0,84 | 17,40 | 90,00 | 28,20 | 2,34 |
| Итого за Обед | | 850,00 | 17,90 | 17,07 | 137,47 | 774,04 | 0,40 | 25,89 | 2235,50 | 5,95 | 109,19 | 357,74 | 141,66 | 5,95 |
| Итого за день | | 1450,00 | 37,77 | 41,85 | 217,80 | 1402,26 | 0,87 | 66,74 | 2354,74 | 7,54 | 547,88 | 889,13 | 221,43 | 9,34 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100,00 | 1,15 | 5,15 | 3,87 | 68,22 | 0,06 | 66,10 | 186,76 | 2,92 | 26,53 | 23,83 | 16,73 | 0,81 | |
| 294/М/ССЖ | Биточки из курицы | 100,00 | 16,35 | 7,65 | 11,89 | 178,95 | 0,11 | 0,60 | 11,20 | 0,76 | 15,11 | 154,82 | 23,15 | 1,12 | |
| 171/М/ССЖ | Рис отварной с маслом сливочным | 180,00 | 3,62 | 6,51 | 21,33 | 159,67 | 0,16 | 45,80 | 844,05 | 3,03 | 51,59 | 101,24 | 48,39 | 1,62 | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200,00 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,90 | 0,50 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 60,00 | 4,80 | 0,60 | 31,20 | 150,00 | 0,10 | | | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 | |
| Итого за Завтрак | | 640,00 | 26,18 | 19,94 | 79,55 | 604,63 | 0,43 | 115,40 | 1042,51 | 7,50 | 115,11 | 341,87 | 113,31 | 5,65 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56/М/ССЖ | Салат овощной с яблоками | 100,00 | 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 | 250,00 | 5,36 | 7,78 | 17,55 | 162,34 | 0,11 | 17,11 | 242,84 | 2,38 | 19,10 | 66,83 | 27,39 | 0,97 | |
| 267/М/ССЖ | Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 100/20 | 120,00 | 16,27 | 8,73 | 13,71 | 197,44 | 0,31 | 4,95 | 206,16 | 1,29 | 24,89 | 171,74 | 31,23 | 1,97 | |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180,00 | 6,09 | 4,34 | 38,84 | 218,95 | 0,09 | | 22,50 | 0,88 | 13,49 | 49,73 | 8,94 | 0,90 | |
| 388/М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200,00 | 0,54 | 0,22 | 18,71 | 89,33 | 0,01 | 160,00 | 130,72 | 0,61 | 9,93 | 2,72 | 2,72 | 0,51 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 2,40 | 0,40 | 16,80 | 80,00 | 0,07 | | | 0,56 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 | |
| Итого за Обед | | 930,00 | 35,03 | 29,09 | 133,69 | 949,31 | 0,69 | 204,41 | 865,11 | 9,50 | 121,99 | 415,34 | 119,76 | 8,00 | |
| Итого за день | | 1570,00 | 61,21 | 49,03 | 213,24 | 1553,94 | 1,12 | 319,81 | 1907,62 | 17,00 | 237,10 | 757,21 | 233,07 | 13,65 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | 100,00 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,10 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 211/М/ССЖ | Омлет с сыром | 200,00 | 19,59 | 18,50 | 4,20 | 262,60 | 0,12 | 0,98 | 356,20 | 0,84 | 241,68 | 344,15 | 27,92 | 3,20 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200,00 | 3,58 | 2,85 | 15,71 | 104,05 | 0,04 | 1,17 | 19,92 | 0,10 | 113,45 | 107,20 | 29,60 | 1,00 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 80,00 | 6,40 | 0,80 | 41,60 | 200,00 | 0,14 | | | 1,04 | 18,40 | 69,60 | 26,40 | 1,60 |
| 338/М | Яблоко | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого за Завтрак | | 730,00 | 30,97 | 22,85 | 78,71 | 651,15 | 0,38 | 27,15 | 393,62 | 2,38 | 414,53 | 567,45 | 111,42 | 9,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 50/М/ССЖ | Салат из свеклы с сыром | 100,00 | 4,61 | 9,50 | 6,60 | 131,05 | 0,02 | 7,61 | 44,70 | 2,35 | 162,33 | 107,88 | 21,90 | 1,22 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 260,00 | 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 | Картофель тушеный с печенью | 250,00 | 21,139 | 15,215 | 39,091 | 377,854 | 0,266 | 65,012 | 0,92 | 5,307 | 48,585 | 346,83 | 69,188 | 6,686 |
| | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 900,00 | 37,88 | 32,41 | 119,78 | 929,02 | 0,56 | 115,81 | 338,71 | 10,63 | 304,04 | 644,38 | 163,90 | 14,48 |
| Итого за день | | 1630,00 | 68,85 | 55,26 | 198,49 | 1580,17 | 0,94 | 142,96 | 732,33 | 13,01 | 718,57 | 1211,83 | 275,32 | 24,08 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: | | четверг | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99/К/ССЖ | Салат Осенний | 100,00 | 1,81 | 5,26 | 12,76 | 105,94 | 0,08 | 14,70 | 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 | 120,00 | 15,37 | 10,80 | 12,25 | 209,19 | 0,42 | 2,46 | 29,13 | 0,68 | 23,67 | 155,04 | 26,25 | 1,76 | |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180,00 | 6,09 | 4,34 | 38,84 | 218,95 | 0,09 | | 22,50 | 0,88 | 13,49 | 49,73 | 8,94 | 0,90 | |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200,00 | 1,65 | 1,27 | 12,45 | 68,42 | 0,02 | 0,75 | 11,50 | 0,05 | 65,25 | 53,24 | 11,40 | 0,90 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| Итого за Завтрак | | 640,00 | 28,12 | 22,07 | 97,10 | 702,50 | 0,68 | 17,91 | 465,27 | 4,50 | 137,24 | 349,95 | 86,74 | 5,45 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40/М/ССЖ | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100,00 | 2,77 | 7,15 | 10,22 | 116,70 | 0,09 | 11,95 | 530,65 | 2,87 | 20,15 | 66,10 | 24,45 | 0,91 | |
| 116/М/ССЖ | Суп с рисом с томатом на курином бульоне | 250,00 | 4,07 | 6,85 | 17,19 | 147,34 | 0,03 | 4,60 | | 2,38 | 6,30 | 41,34 | 15,40 | 0,46 | |
| 295/М/ССЖ | Котлеты из курицы с маслом сливочным, 100/5 | 105,00 | 17,39 | 10,20 | 14,58 | 219,78 | 0,12 | 0,22 | 33,00 | 2,09 | 35,83 | 176,89 | 29,71 | 1,69 | |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180,00 | 7,60 | 5,61 | 34,33 | 217,85 | 0,26 | | 23,70 | 0,53 | 15,04 | 180,68 | 120,14 | 4,04 | |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200,00 | 0,16 | 0,04 | 13,10 | 54,29 | 0,01 | 3,00 | | 0,06 | 7,73 | 6,00 | 5,20 | 0,13 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Итого за Обед | | 925,00 | 38,19 | 30,75 | 131,22 | 955,96 | 0,67 | 19,77 | 587,35 | 9,15 | 108,75 | 580,81 | 231,60 | 9,98 | |
| Итого за день | | 1565,00 | 66,31 | 52,82 | 228,32 | 1658,46 | 1,35 | 37,68 | 1052,62 | 13,65 | 245,99 | 930,76 | 318,34 | 15,43 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/М/ССЖ | Запеканка творожная Золотистая | 200,00 | 22,175 | 21,15 | 69,38 | 556,57 | 0,137 | 0,45 | 0,197 | 1,33 | 173,118 | 282,4 | 32,082 | 1,57 |
| 388/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200,00 | 0,30 | 0,06 | 12,50 | 53,93 | | 30,10 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 4,00 | 0,50 | 26,00 | 125,00 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| 338/М | Яблоко | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого за Завтрак | | 600,00 | 27,08 | 22,31 | 122,58 | 806,00 | 0,27 | 45,55 | 32,71 | 2,39 | 215,70 | 351,15 | 66,99 | 6,81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты | 100,00 | 1,71 | 5,18 | 4,83 | 73,09 | 0,03 | 40,10 | 202,64 | 2,33 | 46,04 | 33,11 | 17,95 | 0,61 |
| 83/К/151 | Суп рыбный | 250,00 | 9,85 | 9,71 | 14,72 | 186,46 | 0,11 | 19,70 | 266,11 | 1,08 | 16,94 | 58,56 | 26,51 | 1,02 |
| 260/М/ССЖ | Гуляш из говядины | 100,00 | 16,07 | 7,89 | 3,74 | 150,79 | 0,11 | 4,60 | | 2,78 | 11,38 | 175,01 | 25,47 | 1,71 |
| 125/М/ССЖ | Картофель отварной | 180,00 | 3,78 | 5,82 | 30,41 | 189,49 | 0,22 | 37,20 | 37,08 | 0,26 | 21,38 | 110,21 | 42,88 | 1,70 |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 14,90 | 62,69 | 0,01 | 4,00 | 2,00 | 0,08 | 6,73 | 4,40 | 3,60 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 4,00 | 0,50 | 26,00 | 125,00 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 930,00 | 38,57 | 29,76 | 115,60 | 887,52 | 0,65 | 105,60 | 507,83 | 7,88 | 128,47 | 499,79 | 156,41 | 8,90 |
| Итого за день | | 1530,00 | 65,65 | 52,07 | 238,18 | 1693,52 | 0,92 | 151,15 | 540,54 | 10,27 | 344,17 | 850,94 | 223,40 | 15,71 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: | | понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/М | Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20 | 50,00 | 6,66 | 12,49 | 10,54 | 181,21 | 0,10 | 0,08 | 39,88 | 0,58 | 117,84 | 156,74 | 24,24 | 1,19 | |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 250,00 | 7,89 | 6,67 | 45,67 | 275,00 | 0,18 | 1,30 | 44,50 | 0,92 | 142,44 | 216,30 | 41,20 | 2,28 | |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке, 200/11 | 200,00 | 2,94 | 2,54 | 15,92 | 99,04 | 0,04 | 1,30 | 22,00 | 0,10 | 120,54 | 90,00 | 14,05 | 0,13 | |
| 338/М | Мандарин | 100,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 10,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | |
| Итого за Завтрак | | 600,00 | 18,29 | 21,90 | 79,63 | 593,25 | 0,38 | 40,68 | 116,38 | 1,80 | 415,82 | 480,04 | 90,49 | 3,70 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/И | Салат из квашеной капусты со свеклой | 100,00 | 1,56 | 9,11 | 6,11 | 113,88 | 0,02 | 17,70 | 0,80 | 4,07 | 40,37 | 39,87 | 17,65 | 0,94 | |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с фасолью на курином бульоне | 250,00 | 8,37 | 6,00 | 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 | 100,00 | 18,18 | 5,03 | 6,59 | 144,47 | 0,07 | 1,40 | 19,30 | 1,91 | 13,18 | 141,05 | 65,20 | 1,38 | |
| 142/М/ССЖ | Рагу овощное | 180,00 | 3,62 | 6,51 | 21,33 | 159,67 | 0,16 | 45,80 | 844,05 | 3,03 | 51,59 | 101,24 | 48,39 | 1,62 | |
| 349/М/ССЖ | Компот из изюма, 200/11 | 200,00 | 0,35 | 0,08 | 21,66 | 86,04 | 0,02 | 0,35 | 0,90 | 0,08 | 12,33 | 19,35 | 6,30 | 0,48 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Итого за Обед | | 920,00 | 38,28 | 27,63 | 115,93 | 867,11 | 0,59 | 76,70 | 1066,49 | 11,85 | 184,52 | 543,19 | 210,49 | 8,91 | |
| Итого за день | | 1520,00 | 56,57 | 49,53 | 195,56 | 1460,36 | 0,97 | 117,38 | 1182,87 | 13,65 | 600,34 | 1023,23 | 300,98 | 12,61 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 100,00 | 1,30 | 5,10 | 6,90 | 79,95 | 0,06 | 5,00 | 2000,00 | 2,60 | 28,10 | 55,33 | 38,07 | 0,71 | |
| 291/М/ССЖ | Плов с отварной птицей | 240,00 | 23,08 | 15,96 | 40,69 | 395,06 | 0,15 | 3,20 | 774,70 | 3,46 | 27,79 | 274,96 | 60,23 | 1,62 | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200,00 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,90 | 0,50 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 4,00 | 0,50 | 26,00 | 125,00 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 | |
| Итого за Завтрак | | 590,00 | 28,64 | 21,59 | 84,85 | 647,80 | 0,29 | 11,10 | 2775,20 | 6,72 | 75,47 | 383,57 | 120,04 | 4,23 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/М/ССЖ | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100,00 | 1,63 | 3,87 | 9,75 | 79,93 | 0,07 | 9,28 | 536,30 | 1,62 | 18,00 | 48,43 | 22,47 | 0,62 | |
| 82/М/ССЖ | Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10 | 260,00 | 4,28 | 6,44 | 12,83 | 127,05 | 0,05 | 19,04 | 211,90 | 1,52 | 44,05 | 53,50 | 23,59 | 1,09 | |
| 256/М/ССЖ | Мясо тушеное (свинина) | 100,00 | 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 | 180,00 | 7,60 | 5,61 | 34,33 | 217,85 | 0,26 | | 23,70 | 0,53 | 15,04 | 180,68 | 120,14 | 4,04 | |
| 388/М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200,00 | 0,54 | 0,22 | 18,71 | 89,33 | 0,01 | 160,00 | 130,72 | 0,61 | 9,93 | 2,72 | 2,72 | 0,51 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Итого за Обед | | 930,00 | 32,42 | 31,16 | 121,08 | 908,31 | 1,08 | 191,14 | 1023,96 | 6,62 | 126,80 | 529,32 | 222,99 | 9,93 | |
| Итого за день | | 1520,00 | 61,06 | 52,75 | 205,93 | 1556,11 | 1,37 | 202,24 | 3799,16 | 13,34 | 202,27 | 912,89 | 343,03 | 14,16 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | 100,00 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,10 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | |
| 210/М/ССЖ | Омлет натуральный с маслом | 200,00 | 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, 200/11 | 200,00 | 3,58 | 2,85 | 15,71 | 104,05 | 0,04 | 1,17 | 19,92 | 0,10 | 113,45 | 107,20 | 29,60 | 1,00 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 80,00 | 6,40 | 0,80 | 41,60 | 200,00 | 0,14 | | | 1,04 | 18,40 | 69,60 | 26,40 | 1,60 | |
| 338/М | Яблоко | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | |
| Итого за Завтрак | | 730,00 | 30,81 | 23,27 | 79,64 | 657,56 | 0,39 | 27,30 | 411,36 | 2,45 | 353,82 | 558,16 | 111,83 | 9,84 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56/М/ССЖ | Салат овощной с яблоками | 100,00 | 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 | 250,00 | 5,36 | 7,78 | 17,55 | 162,34 | 0,11 | 17,11 | 242,84 | 2,38 | 19,10 | 66,83 | 27,39 | 0,97 | |
| 232/М/ССЖ | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100 | 100,00 | 13,141 | 11,126 | 25,024 | 252,8 | 0,101 | 1,08 | 0,027 | 3,807 | 35,544 | 174,584 | 35,913 | 1,406 | |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 180,00 | 3,94 | 5,67 | 26,52 | 173,36 | 0,20 | 31,16 | 37,78 | 0,24 | 52,28 | 116,70 | 39,48 | 1,44 | |
| | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Итого за Обед | | 920,00 | 30,81 | 32,90 | 138,37 | 981,75 | 0,62 | 75,70 | 543,54 | 11,11 | 178,40 | 511,43 | 164,96 | 10,66 | |
| Итого за день | | 1650,00 | 61,62 | 56,17 | 218,01 | 1639,31 | 1,01 | 103,00 | 954,90 | 13,56 | 532,22 | 1069,59 | 276,79 | 20,50 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты | 100,00 | 1,71 | 5,18 | 4,83 | 73,09 | 0,03 | 40,10 | 202,64 | 2,33 | 46,04 | 33,11 | 17,95 | 0,61 |
| 271/М/ССЖ | Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20 | 120,00 | 14,58 | 10,95 | 12,75 | 210,95 | 0,31 | 1,91 | 19,37 | 0,69 | 23,65 | 160,63 | 26,49 | 1,73 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180,00 | 6,09 | 4,34 | 38,84 | 218,95 | 0,09 | | 22,50 | 0,88 | 13,49 | 49,73 | 8,94 | 0,90 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200,00 | 1,65 | 1,27 | 12,45 | 68,42 | 0,02 | 0,75 | 11,50 | 0,05 | 65,25 | 53,24 | 11,40 | 0,90 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 4,00 | 0,50 | 26,00 | 125,00 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| Итого за Завтрак | | 650,00 | 28,03 | 22,24 | 94,87 | 696,41 | 0,53 | 42,76 | 256,01 | 4,60 | 159,93 | 340,21 | 81,28 | 5,14 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/М/ССЖ | Винегрет овощной | 100,00 | 1,57 | 4,19 | 8,61 | 79,10 | 0,06 | 10,75 | 267,20 | 1,91 | 23,92 | 46,80 | 21,37 | 0,86 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 260,00 | 4,20 | 6,53 | 11,02 | 120,21 | 0,08 | 20,54 | 212,10 | 1,48 | 32,88 | 53,41 | 21,02 | 0,77 |
| 290/М/ССЖ | Бефстроганов из куриного филе | 100,00 | 14,72 | 14,36 | 5,19 | 208,00 | 0,06 | 1,00 | 22,24 | 1,70 | 33,96 | 141,25 | 17,95 | 0,75 |
| 171/М/ССЖ | Рис отварной с маслом сливочным | 180,00 | 4,45 | 4,26 | 46,69 | 242,84 | 0,05 | | 22,50 | 0,30 | 6,98 | 96,15 | 31,57 | 0,65 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200,00 | 0,16 | 0,04 | 13,10 | 54,29 | 0,01 | 3,00 | | 0,06 | 7,73 | 6,00 | 5,20 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 930,00 | 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 | | 1580,00 | 59,33 | 52,52 | 221,28 | 1600,85 | 0,95 | 78,05 | 780,05 | 11,27 | 289,10 | 793,62 | 215,09 | 11,05 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| День: | пятница | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/М/ССЖ | Запеканка творожная Золотистая | 200,00 | 22,175 | 21,15 | 69,38 | 556,57 | 0,137 | 0,45 | 0,197 | 1,33 | 173,118 | 282,4 | 32,082 | 1,57 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200,00 | 0,30 | 0,06 | 12,50 | 53,93 | | 30,10 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 4,00 | 0,50 | 26,00 | 125,00 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| 338/М | Яблоко | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого за Завтрак | | 600,00 | 27,08 | 22,31 | 122,58 | 806,00 | 0,27 | 45,55 | 32,71 | 2,39 | 215,70 | 351,15 | 66,99 | 6,81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 100,00 | 1,30 | 5,10 | 6,90 | 79,95 | 0,06 | 5,00 | 2000,00 | 2,60 | 28,10 | 55,33 | 38,07 | 0,71 |
| 104/М/ССЖ | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250 | 250,00 | 10,03 | 6,98 | 15,75 | 166,31 | 0,38 | 20,38 | 187,30 | 1,29 | 22,64 | 144,84 | 35,19 | 2,15 |
| 278/М/ССЖ | Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 100/20 | 120,00 | 12,75 | 11,92 | 7,76 | 191,76 | 0,31 | 4,28 | 212,26 | 0,85 | 22,88 | 146,49 | 26,30 | 1,14 |
| 125/М/ССЖ | Картофель отварной | 180,00 | 3,78 | 5,82 | 30,41 | 189,49 | 0,22 | 37,20 | 37,08 | 0,26 | 21,38 | 110,21 | 42,88 | 1,70 |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 14,90 | 62,69 | 0,01 | 4,00 | 2,00 | 0,08 | 6,73 | 4,40 | 3,60 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 940,00 | 34,22 | 30,88 | 117,52 | 890,20 | 1,14 | 70,86 | 2438,64 | 6,30 | 125,43 | 571,07 | 182,74 | 9,36 |
| Итого за день | | 1540,00 | 61,30 | 53,19 | 240,10 | 1696,20 | 1,41 | 116,41 | 2471,35 | 8,69 | 341,13 | 922,22 | 249,73 | 16,17 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| День: | понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/М | Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20 | 50,00 | 6,66 | 12,49 | 10,54 | 181,21 | 0,10 | 0,08 | 39,88 | 0,58 | 117,84 | 156,74 | 24,24 | 1,19 |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" | 250,00 | 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, 200/11 | 200,00 | 2,94 | 2,54 | 15,92 | 99,04 | 0,04 | 1,30 | 22,00 | 0,10 | 120,54 | 90,00 | 14,05 | 0,13 |
| 338/М | Мандарин | 100,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 10,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| Итого за Завтрак | | 600,00 | 19,87 | 24,78 | 80,33 | 628,22 | 0,47 | 40,85 | 119,24 | 1,59 | 438,69 | 531,39 | 79,77 | 3,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56/М/ССЖ | Салат овощной с яблоками | 100,00 | 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, 200/10 | 260,00 | 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 | Гуляш из курицы | 100,00 | 14,98 | 9,39 | 4,38 | 159,11 | 0,08 | 2,80 | 11,06 | 1,44 | 12,04 | 141,02 | 18,33 | 0,79 |
| 202/М/ССЖ | Макаронны отварные | 180,00 | 6,09 | 4,34 | 38,84 | 218,95 | 0,09 | | 22,50 | 0,88 | 13,49 | 49,73 | 8,94 | 0,90 |
| 349/М/ССЖ | Компот из изюма, 200/11 | 200,00 | 0,35 | 0,08 | 21,66 | 86,04 | 0,02 | 0,35 | 0,90 | 0,08 | 12,33 | 19,35 | 6,30 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 930,00 | 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 | | 1530,00 | 53,59 | 53,30 | 206,38 | 1521,69 | 0,94 | 105,54 | 709,68 | 10,02 | 589,45 | 946,68 | 195,63 | 10,62 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: | вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров | 100,00 | 1,08 | 5,18 | 4,27 | 70,30 | 0,05 | 21,50 | 106,40 | 2,78 | 21,98 | 30,85 | 18,47 | 0,88 | |
| 294/М/ССЖ | Котлеты из курицы | 100,00 | 17,35 | 6,57 | 14,51 | 186,73 | 0,12 | 0,22 | 10,50 | 2,04 | 34,63 | 175,39 | 29,68 | 1,68 | |
| 142/М/ССЖ | Рагу овощное | 180,00 | 3,62 | 6,51 | 21,33 | 159,67 | 0,16 | 45,80 | 844,05 | 3,03 | 51,59 | 101,24 | 48,39 | 1,62 | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200,00 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,90 | 0,50 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 4,00 | 0,50 | 26,00 | 125,00 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 | |
| Итого за Завтрак | | 630,00 | 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 | 100,00 | 1,81 | 5,26 | 12,76 | 105,94 | 0,08 | 14,70 | 402,14 | 2,37 | 25,63 | 57,14 | 26,95 | 1,09 | |
| 103/М/ССЖ | Суп картофельный с макаронами на курином бульоне | 250,00 | 6,01 | 7,85 | 20,86 | 178,49 | 0,12 | 16,50 | 202,25 | 2,49 | 17,04 | 63,98 | 24,16 | 1,00 | |
| 271/М/ССЖ | Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20 | 120,00 | 14,58 | 10,95 | 12,75 | 210,95 | 0,31 | 1,91 | 19,37 | 0,69 | 23,65 | 160,63 | 26,49 | 1,73 | |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180,00 | 7,60 | 5,61 | 34,33 | 217,85 | 0,26 | | 23,70 | 0,53 | 15,04 | 180,68 | 120,14 | 4,04 | |
| 388/М/ССЖ | Напиток из шиповника, | 200,00 | 0,54 | 0,22 | 18,71 | 89,33 | 0,01 | 160,00 | 130,72 | 0,61 | 9,93 | 2,72 | 2,72 | 0,51 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 15,60 | 75,00 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 2,40 | 0,40 | 16,80 | 80,00 | 0,07 | | | 0,56 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 | |
| Итого за Обед | | 920,00 | 35,34 | 30,59 | 131,81 | 957,56 | 0,90 | 193,11 | 778,18 | 7,64 | 109,79 | 551,25 | 229,16 | 10,53 | |
| Итого за день | | 1550,00 | 61,65 | 49,38 | 209,18 | 1547,05 | 1,31 | 263,53 | 1739,63 | 16,15 | 237,57 | 912,01 | 347,44 | 16,61 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 210/М/ССЖ | Омлет натуральный с кукурузой 160/30 | 180,00 | 13,608 | 16,515 | 5,25 | 224,07 | 0,10 | 0,85 | 287,80 | 0,70 | 135,93 | 251,85 | 21,25 | 2,59 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200,00 | 3,58 | 2,85 | 15,71 | 104,05 | 0,04 | 1,17 | 19,92 | 0,10 | 113,45 | 107,20 | 29,60 | 1,00 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 80,00 | 6,40 | 0,80 | 41,60 | 200,00 | 0,14 | | | 1,04 | 18,40 | 69,60 | 26,40 | 1,60 |
| 338/М | Яблоко | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого за Завтрак | | 610,00 | 24,19 | 20,77 | 77,26 | 598,62 | 0,33 | 17,02 | 315,22 | 2,14 | 291,78 | 445,15 | 90,75 | 8,49 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56/М/ССЖ | Салат овощной с яблоками | 100,00 | 1,17 | 7,22 | 7,28 | 101,25 | 0,03 | 22,35 | 262,89 | 3,26 | 33,78 | 29,52 | 17,48 | 1,29 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 260,00 | 4,28 | 6,44 | 12,83 | 127,05 | 0,05 | 19,04 | 211,90 | 1,52 | 44,05 | 53,50 | 23,59 | 1,09 |
| 271/К/ССЖ | Суфле из печени | 100,00 | 17,04 | 8,79 | 15,56 | 210,71 | 0,30 | 32,51 | 6726,21 | 1,07 | 35,11 | 309,21 | 35,00 | 6,14 |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 180,00 | 3,94 | 5,67 | 26,52 | 173,36 | 0,20 | 31,16 | 37,78 | 0,24 | 52,28 | 116,70 | 39,48 | 1,44 |
| | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 930,00 | 33,63 | 29,22 | 124,19 | 904,37 | 0,76 | 109,06 | 7238,78 | 7,51 | 202,92 | 632,73 | 160,25 | 15,51 |
| Итого за день | | 1540,00 | 57,82 | 49,99 | 201,45 | 1502,99 | 1,09 | 126,08 | 7554,00 | 9,65 | 494,70 | 1077,88 | 251,00 | 24,00 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: | | четверг | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 100,00 | 1,30 | 5,10 | 6,90 | 79,95 | 0,06 | 5,00 | 2000,00 | 2,60 | 28,10 | 55,33 | 38,07 | 0,71 | |
| 269/М/ССЖ | Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно- томатным, 100/20 | 120,00 | 15,37 | 10,80 | 12,25 | 209,19 | 0,42 | 2,46 | 29,13 | 0,68 | 23,67 | 155,04 | 26,25 | 1,76 | |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180,00 | 7,60 | 5,61 | 34,33 | 217,85 | 0,26 | | 23,70 | 0,53 | 15,04 | 180,68 | 120,14 | 4,04 | |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200,00 | 1,65 | 1,27 | 12,45 | 68,42 | 0,02 | 0,75 | 11,50 | 0,05 | 65,25 | 53,24 | 11,40 | 0,90 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 4,00 | 0,50 | 26,00 | 125,00 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 | |
| Итого за Завтрак | | 650,00 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/И | Салат из квашеной капусты со свеклой | 100,00 | 1,56 | 9,11 | 6,11 | 113,88 | 0,02 | 17,70 | 0,80 | 4,07 | 40,37 | 39,87 | 17,65 | 0,94 | |
| 96/М/ССЖ | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250,00 | 5,36 | 7,78 | 17,55 | 162,34 | 0,11 | 17,11 | 242,84 | 2,38 | 19,10 | 66,83 | 27,39 | 0,97 | |
| 294/М/ССЖ | Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/20 | 120,00 | 17,70 | 7,39 | 15,89 | 201,18 | 0,13 | 0,84 | 15,83 | 2,09 | 40,56 | 180,85 | 31,09 | 1,74 | |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180,00 | 6,09 | 4,34 | 38,84 | 218,95 | 0,09 | | 22,50 | 0,88 | 13,49 | 49,73 | 8,94 | 0,90 | |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200,00 | 0,16 | 0,04 | 13,10 | 54,29 | 0,01 | 3,00 | | 0,06 | 7,73 | 6,00 | 5,20 | 0,13 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40,00 | 3,20 | 0,40 | 20,80 | 100,00 | 0,07 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 3,00 | 0,50 | 21,00 | 100,00 | 0,09 | | | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Итого за Обед | | 940,00 | 37,07 | 29,56 | 133,29 | 950,64 | 0,52 | 38,65 | 281,97 | 10,70 | 144,95 | 453,08 | 126,97 | 7,43 | |
| Итого за день | | 1590,00 | 66,99 | 52,84 | 225,22 | 1651,05 | 1,36 | 46,86 | 2346,30 | 15,21 | 288,51 | 940,87 | 339,33 | 15,84 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | |
| День: | пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | | | 45,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,03 | |
| 222/М/ССЖ | Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из ягод, 150/50 | 200,00 | 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, 200/11 | 200,00 | 0,30 | 0,06 | 12,50 | 53,93 | | 30,10 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 4,00 | 0,50 | 26,00 | 125,00 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 | |
| 338/М | Яблоко | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | |
| Итого за Завтрак | | 610,00 | 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 | 100,00 | 1,71 | 5,18 | 4,83 | 73,09 | 0,03 | 40,10 | 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 | 260,00 | 4,20 | 6,53 | 11,02 | 120,21 | 0,08 | 20,54 | 212,10 | 1,48 | 32,88 | 53,41 | 21,02 | 0,77 | |
| 259/М/ССЖ | Жаркое по-домашнему (свинина) | 240,00 | 21,38 | 14,54 | 35,63 | 364,75 | 1,03 | 44,56 | 307,70 | 1,83 | 47,38 | 303,71 | 73,80 | 2,81 | |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 14,90 | 62,69 | 0,01 | 4,00 | 2,00 | 0,08 | 6,73 | 4,40 | 3,60 | 0,91 | |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50,00 | 4,00 | 0,50 | 26,00 | 125,00 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином | 60,00 | 3,60 | 0,60 | 25,20 | 120,00 | 0,11 | | | 0,84 | 17,40 | 90,00 | 28,20 | 2,34 | |
| Итого за Обед | | 910,00 | 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 | | 1520,00 | 66,80 | 49,93 | 208,79 | 1571,95 | 1,55 | 156,92 | 899,80 | 9,00 | 442,56 | 931,96 | 234,67 | 14,75 | |