

Меню 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся начальной школы МАОУ "Начальная школа - детский сад № 52"
Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная гр 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,80	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20	
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Завтрак		545	15,30	17,16	70,46	500,57	0,24	0,32	39,10	153,54	0,31	359,61	316,93	78,04	584,13	2,45	8,48	15,87	0,20
Обед																			
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,03	4,13	6,31	62,37	0,04	0,03	5,1	144,43		15	28,71	12,75	172,33	0,44	0,24	1,99	0,02
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,54	6,51	7,73	108,33	0,04	0,07	7,16	97,23	0,01	34,96	67,47	20,49	294,03	1,15	0,39	5,52	0,03
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,01	14,06	7,25	204,01	0,47	0,14	4,2	112,05	0,02	30,88	155,51	21,41	237,78	2,12	20,79	8,78	0,05
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,83	0,69	67,37	179,14	0,09	0,03		18,7	0,09	11,91	46,5	8,59	50,54	0,86	0,06	0,67	0,01
	Сок фруктовый	200	1,0	0,19	20,17	91,9	0,02	0,02	3,9			13,9	13,9	7,9	240	2,79		1,9	
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91	
Итого за Обед		755	29,80	26,08	109,16	742,75	1,09	0,31	20,35	372,41	0,12	118,65	366,08	90,44	1046,98	9,30	24,48	20,87	0,11
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	100	10,70	7,10	33,34	239,90	0,08	0,12	0,10	30,26	0,22	67,48	115,54	14,86	97,32	0,84	12,36	4,88	0,02
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		300	16,30	12,10	59,34	411,90	0,14	0,38	3,30	76,26	0,28	285,48	285,54	38,86	343,32	1,04	16,36	22,88	0,06
Итого за день		1 600	61,40	55,34	238,96	1655,22	1,47	1,01	62,75	602,21	0,71	763,74	968,55	207,34	1974,43	12,79	49,32	59,62	0,37

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	6,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	150	14,05	17,13	3,5	235,93	0,07	0,51	0,32	216,52	2,83	127,70	258,52	20,90	221,47	2,78	34,35	26,95	0,06
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	11,26	47,8		0,01	2,90	0,50		8,08	9,78	5,24	28,48	0,90	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20	
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		540	19,42	18,06	50,13	444,72	0,22	0,58	18,22	247,02	2,83	170,98	345,10	58,84	613,85	7,03	37,72	30,51	0,07
Обед																			
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	2,09	2,09	30,23	0,03	0,02	9,49	40,77		12,03	21,03	9,9	127,39	0,45	0,22	1,45	0,01
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 200/10	210	4	7,78	13,73	135,89	0,20	0,07	14,04	99,8		19,34	85,92	25,23	1,30	1,04	6,99	4,71	0,05
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	240	14,90	21,18	29,08	368,78	0,66	0,19	14,9	11,60	0,03	33,57	216,60	55,70	1012,60	2	1,1	12,80	0,08
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91	
Итого за Обед		745	23,26	31,59	82,22	702,45	1,33	0,31	38,95	152,17	0,03	98,84	397,26	124,31	1194,19	6,29	11,29	20,97	0,14
Полдник																			
	Печенье	100	7,50	5,8	74,4	417,0	0,08	0,06		10		29,0	90	20	110	2,10			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		300	13,30	12,20	83,80	537,00	0,16	0,36	2,60	54,00	0,09	269,00	270,00	48,00	402,00	2,30	2,00	18,00	0,04
Итого за день		1 585	55,98	61,85	216,15	1684,17	1,71	1,25	59,77	453,19	2,95	538,82	1012,36	231,15	2210,04	15,62	51,01	69,48	0,25

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.13	66.10		0.01		45.0	0.11	2.40	3.00	0.05	1.07	0.02	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	200	7.32	5.16	40.4	240	0.6	0.85	2.08	340.8	1.5	193.2	164.8	28.8	280.4	7.88	3.64	14.4	0.04
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3.2%), 180/10	180	2.98	3.2	15.96	105.78	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.12	91.22	14.44	152.1	0.15	1.01	9	0.02
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06	0.01				9	35	13.2	36.4	0.80	2.4	1.20	
386/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	20		8	28	42	348	0.6	1	0.05	
Итого за Завтрак		545	18.54	20.94	96.81	656.48	0.75	1.12	13.59	471.00	1.79	465.92	396.82	103.74	831.17	9.60	10.30	26.00	0.07
Обед																			
62/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной с сыром	60	3.05	4.99	4.16	74.06	0.01	0.05	2.15	29.42	0.1	105.3	69.57	13.59	133.11	0.74	1.77	4.1	0.01
114/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	200	2.85	4.17	12.62	100.03	0.08	0.1	10.18	165.35	0.07	53.36	77.64	24.66	388.52	0.87	0.66	6.6	0.03
245/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной	240	23.64	14.08	41.06	385.87	0.75	0.15	6.7	700		30.45	300.16	65.42	315.28	3.7	4.1	7.83	0.09
	Сок фруктово-овощной	200	1.79	0.19	23.01	103.8	0.02	0.03	5.19	420		28.37	36.76	11.50	251.7	1.84			
	Хлеб пшеничный	30	1.70	0.20	10.60	52	0.03	0.01				5	19	7.3	18.6	0.44	1.8	1.10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.30	9.90	45.0	0.40	0.01				7.0	35.0	12	34	1.50	1.2	0.91	
Итого за Обед		755	34.73	23.93	101.35	760.76	1.29	0.35	24.18	1314.35	0.17	229.48	538.13	134.47	1141.25	9.12	9.53	20.54	0.13
Полдник																			
	Сочни с творогом	100	11.84	9.08	41.54	294.48	0.08	0.12	0.08	48.16	0.28	88.50	127.56	15.06	94.32	0.88	14.16	5.18	0.02
	Снежок	200	5.4	5	21.6	158	0.06	0.26	1.8	44	0.06	242	188	30	272	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		300	17.24	14.08	63.14	452.48	0.14	0.38	1.88	92.16	0.34	330.50	315.56	45.06	366.32	1.08	18.16	23.18	0.06
Итого за день		1 600	70.5	59.0	261.3	1869.7	2.2	1.9	39.7	1877.5	2.3	1025.9	1250.5	283.3	2338.7	19.8	38.0	69.7	0.3

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Четверг																			
Неделя	1																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07			
245/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов. 150/50	200	25,24	10,94	27,49	311,69	0,06	0,3	0,37	45,78	0,09	209,18	286,32	36,47	150,64	0,9	35,65	10,79	0,03	
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20		
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02	
Итого за Завтрак		530	40,7	18,8	65,1	555,5	0,2	0,4	60,4	99,0	0,2	257,6	351,2	64,9	397,8	2,4	38,6	14,0	0,0	
Обед																				
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,04	0,04	23,48	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,02	
91/М/ССЖ	Суп картофельный с клецками с курицей. 185/15	200	5,65	6,21	10,21	119,46	0,06	0,06	3,89	101,51	0,02	14,69	66,11	15,94	242,17	0,8	4,9	3,49	0,04	
299/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом томатным. 90/30	120	12,70	11,57	12,28	205,39	0,18	0,1	3,67	233,68	0,01	45,43	138,49	27,89	272,92	1015,00	11,60	7,41	0,05	
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03	
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,02	0,03	0,6	87,45		27,1	27,29	15,75	257,85	0,51	0,33	0,51	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91		
Итого за Обед		765	26,76	25,13	88,68	687,61	0,85	0,36	42,14	524,64	0,11	163,73	398,78	122,66	1630,76	1019,92	20,74	22,12	0,15	
Полдник																				
492/М/ССЖ	Коржик молочный	100	8,12	6,04	50,75	187,80	0,10	0,06	0,06	31,92	0,22	66,72	86,46	11,92	91,0	0,98	5,46	2,76	0,02	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04	
Итого за Полдник		300	13,92	11,04	58,95	293,80	0,16	0,32	1,66	75,92	0,28	302,72	278,46	43,92	379,00	1,18	9,46	20,76	0,06	
Итого за день		1 595	81,36	54,97	212,68	1536,86	1,17	1,04	104,22	699,59	0,59	724,01	1028,48	231,50	2407,57	1023,53	68,82	56,87	0,24	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Пятница																			
Неделя	1																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07			
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами,	200	6,95	4,67	29,97	189,81	0,15	0,14	1,37	12,6	0,04	116,48	181,13	21,75	224,46	1,34	10,46	9,13	0,03	
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20		
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01	
Итого за Завтрак		545	17,48	20,55	74,60	557,19	0,28	0,39	7,78	124,86	0,33	401,94	413,03	74,75	606,61	5,18	16,21	21,68	0,08	
Обед																				
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,83	2,73	4,28	45,94	0,02	0,02	3,36	72,71		15,92	23,32	10,52	146,31	0,44	0,22	1,98	0,01	
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной,	200	4,69	6,56	7,73	109,44	0,05	0,07	10,44	98,01	0,01	34,81	67,88	20,05	329,25	0,99	0,29	4,77	0,03	
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 90/5	95	12,88	10,83	10,10	190,49	0,10	0,49	3,5	1157,40	0,36	38,80	155,70	19,70	220,60	2,07	18,70	6,34	0,06	
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,5	195,84	0,24	0,08		19,10	0,08	12,70	165,3	110,1	145,23	3,70	2,51	1,34	0,01	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8		
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91		
Итого за Обед		740	29,66	25,52	92,25	721,51	0,86	0,70	20,86	1347,22	0,45	126,83	478,75	186,83	1109,99	11,66	24,72	18,24	0,11	
Полдник																				
	Печенье	100	7,50	9,8	74,4	417,0	0,08	0,06	0	10	0	29,0	90	20	110	2,10	0	0	0	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04	
Итого за Полдник		300	13,30	14,80	82,80	525,00	0,12	0,32	0,60	54,00	0,07	277,00	274,00	48,00	402,00	2,30	2,00	18,00	0,04	
Итого за день		1 585	60,44	60,87	249,65	1803,70	1,26	1,41	29,24	1526,08	0,85	805,77	1165,78	309,58	2118,60	19,14	42,93	57,92	0,23	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Понедельник																			
Неделя	2																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.13	66.10		0.01		45.0	0.11	2.40	3.00	0.05	1.07	0.02	0.07			
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6.82	4.22	28.63	179.52	0.07	0.18	0.73	18.48	0.06	154.02	132.68	22.2	203.19	0.4	1.23	11.09	0.02	
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3.2%), 180/10	180	2.98	3.2	15.96	105.78	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.12	91.22	14.44	152.1	0.15	1.01	9	0.02	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06	0.01				9	35	13.2	36.4	0.80	2.4	1.20		
386/М	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	38	0.06	0.03	38	10		35	17	11.0	155.0	0.10	0.1	0.30	0.15	
Итого за Завтрак		545	17.34	19.70	71.54	538.00	0.24	0.43	40.24	138.68	0.35	453.74	353.70	66.14	560.96	1.62	6.99	22.94	0.20	
Обед																				
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0.71	2.1	2.74	33.66	0.04	0.13	45.9	102.1		11.03	16.61	9.88	145.89	0.49	0.19	1.38	0.01	
87/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 190/10	200	6.85	6.33	13.06	137.56	0.1	0.07	4.15	88.67		31.19	117.48	28.4	388.57	1.58	3.41	4.87	0.03	
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	15.30	21.78	26.10	363.5	0.67	0.18	14.70	10.53		30.70	216.80	54.85	978.86	2.29	0.55	12.78	0.09	
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.02	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	216	2.52		1.8		
	Хлеб пшеничный	30	1.70	0.20	10.60	52	0.03	0.01				5	19	7.3	18.6	0.44	1.8	1.10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.30	9.90	45.0	0.40	0.01				7.0	35.0	12	34	1.50	1.2	0.91		
Итого за Обед		735	27.16	30.89	80.58	714.50	1.26	0.42	68.35	201.30	0.00	97.52	417.49	119.63	1781.92	8.82	7.15	22.84	0.13	
Полдник																				
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	100	10.70	7.10	33.46	239.90	0.08	0.12	0.10	30.26	0.22	67.48	115.54	14.86	97.32	0.84	12.36	4.88	0.02	
	Йогурт питьевой	200	5.6	5	26	172	0.06	0.26	3.2	46	0.06	218	170	24	246	0.2	4	18	0.04	
Итого за Полдник		300	16.30	12.10	59.46	411.90	0.14	0.38	3.30	76.26	0.28	285.48	285.54	38.86	343.32	1.04	16.36	22.88	0.06	
Итого за день		1 580	60.80	62.69	211.58	1664.40	1.64	1.23	111.89	416.24	0.63	836.74	1056.73	224.63	2686.20	11.48	30.50	68.66	0.39	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	66,5		7	13	10	145	0,45	0,2	1	0,01
230/М	Омлет с сыром	150	17,55	18,27	3,66	249,5	0,11	0,41	0,25	351,0	2,27	139,00	292,00	23,10	170,14	3,20	27,61	21,01	0,05
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20	
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		520	21,86	19,22	46,14	451,63	0,23	0,47	52,80	447,26	2,27	175,78	355,43	58,01	643,74	7,18	30,51	25,21	0,07
Обед																			
49/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,33	2,66	2,98	43,5	0,03	0,06	2,1	405,08	0,11	24,68	41,25	59,92	324,18	4,8	1,76	706,44	0,1
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,64	5,69	8,12	102,84	0,06	0,07	9,3	103,5	0,01	23,21	70,46	18,95	304,01	1,09	0,28	4,72	0,02
299/М/ССЖ	Котлеты мясные с соусом томатным, 90/30	120	15,39	14,91	13,99	254,41	0,53	0,10	2,98	209,8	0	24,98	178,16	30,76	223,84	2,53	10,88	5,47	0,05
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09	0,02		17,7	0,08	11,91	46,5	8,59	0,86	0,63	0,04	0,62	0,01
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91	
Итого за Обед		765	31,12	24,49	99,78	747,44	1,15	0,28	14,92	736,08	0,20	118,68	410,07	151,70	905,79	11,45	15,96	719,26	0,18
Полдник																			
	Печенье	100	7,50	9,8	74,4	417,0	0,08	0,06	0	10	0	29,0	90	20	110	2,10	0	0	0
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		300	13,30	16,20	83,80	537,00	0,16	0,36	2,60	54,00	0,09	269,00	270,00	48,00	402,00	2,30	2,00	18,00	0,04
Итого за день		1 585	66,28	59,91	229,72	1736,07	1,54	1,11	70,32	1237,34	2,56	563,46	1035,50	257,71	1951,53	20,93	48,47	762,47	0,29

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20	
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Завтрак		545	15,68	17,46	83,96	558,57	0,22	0,34	11,10	163,54	0,31	332,61	327,93	109,04	777,13	2,95	9,38	15,62	0,05
Обед																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	0,02	0,02	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8	
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	8,87	5,17	13,97	137,18	0,13	0,11	7,63	108,7	3,86	23,86	118,33	31,21	528,63	1,07	14,59	20,19	0,14
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 240/10	250	23,90	19,02	31,80	393,32	0,41	2,21	29,60	6029,66	1,70	35,95	427,35	55,26	1089,06	8,66	43,10	15,18	0,26
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91	
Итого за Обед		765	38,21	26,93	88,29	745,68	1,01	2,39	46,11	6522,36	5,56	111,91	658,19	124,65	1981,71	13,70	60,87	39,18	0,40
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	100	11,84	9,08	41,54	294,48	0,08	0,12	0,08	48,16	0,28	88,50	127,56	15,06	94,32	0,88	14,16	5,18	0,02
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		300	17,24	14,08	63,14	452,48	0,14	0,38	1,88	92,16	0,34	330,50	315,56	45,06	366,32	1,08	18,16	23,18	0,06
Итого за день		1 610	71,13	58,47	235,39	1756,73	1,37	3,11	59,09	6778,06	6,21	775,02	1301,68	278,75	3125,16	17,73	88,41	77,98	0,51

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Четверг																			
Неделя	2																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07			
251/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из сухофруктов. 150/50	200	24,64	11,70	28,63	320,86	0,06	0,3	0,36	50,84	0,13	205,10	280,76	35,75	149,10	0,88	34,88	10,81	0,03	
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20		
386/М/ССЖ	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02	
Итого за Завтрак		530	28,95	19,57	66,37	566,66	0,16	0,36	62,81	104,21	0,24	255,88	347,00	64,92	406,05	2,48	37,87	14,02	0,05	
Обед																				
35/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,82	4,12	4,72	59,47	0,02	0,02	3,64	4,19		14,54	19,24	8,81	121,91	0,79	0,34	2,02	0,01	
229/И	Суп-пюре из цветной капусты	200	2,6	3,51	6,57	68,86	0,07	0,07	22,41	17,2	0,05	26,26	44,11	13,34	152,59	1,05	0,74	2,81		
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным. 90/30	120	15,90	14,91	13,99	254,41	0,53	0,11	0,91	8,35	0	24,98	117,65	30,76	197,18	2,53	12,62	6,17	0,05	
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,5	195,84	0,24	0,08		19,10	0,08	12,70	165,3	110,1	145,23	3,70	2,51	1,34	0,01	
417/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	0,04	140	114,38		8,7	2,38	2,38	7,3	0,45				
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91		
Итого за Обед		765	30,16	27,96	93,98	755,24	1,30	0,34	166,96	163,22	0,13	99,18	402,63	184,65	676,81	10,46	19,21	14,35	0,07	
Полдник																				
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	100	5,70	4,98	59,04	280,92	0,06	0,02	0,2	21,24	0,10	33,24	53,10	8,38	63,42	0,8	2,90	1,18	0,02	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04	
Итого за Полдник		300	11,50	9,98	67,24	386,92	0,12	0,28	1,80	65,24	0,16	269,24	245,10	40,38	351,42	1,00	6,90	19,18	0,06	
Итого за день		1 595	70,61	57,51	227,59	1708,82	1,58	0,98	231,57	332,67	0,53	624,30	994,73	289,95	1434,28	13,94	63,98	47,55	0,18	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Пятница																			
Неделя	2																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07			
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,44	4,31	30,53	190,26	0,12	0,2	0,73	18,48	0,06	161,21	193,86	35,79	236,56	1,57	23,01	11,09	0,02	
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20		
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01	
Итого за Завтрак		545	17,97	20,19	75,16	557,64	0,25	0,45	7,14	130,74	0,35	446,67	425,76	88,79	618,71	5,41	28,76	23,64	0,07	
Обед																				
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,04	0,04	23,48	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,02	
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 185/15	200	5,97	5,68	14,67	125,98	0,06	0,06	4	131,16		13,12	65,54	17,36	265,03	0,87	4	3,65	0,04	
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	0,14	0,2	112,05	0,02	12,70	165,25	110,06	247,78	3,70	17,79	7,78	0,05	
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8		
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91		
Итого за Обед		735	28,50	27,22	81,19	678,94	1,14	0,38	41,78	345,21	0,10	114,93	410,28	197,70	1586,63	10,70	25,70	23,94	0,14	
Полдник																				
	Печенье	100	7,50	9,8	74,4	417,0	0,08	0,06	0	10	0	29,0	90	20	110	2,10	0	0	0	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04	
Итого за Полдник		300	13,30	14,80	82,80	525,00	0,12	0,32	0,60	54,00	0,07	277,00	274,00	48,00	402,00	2,30	2,00	18,00	0,04	
Итого за день		1 580	59,77	62,21	239,15	1761,58	1,51	1,15	49,52	529,95	0,52	838,60	1110,04	334,49	2607,34	18,41	56,46	65,58	0,25	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Понедельник																			
Неделя	3																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.13	66.10		0.01		45.0	0.11	2.40	3.00	0.05	1.07	0.02	0.07			
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами.	220	7.93	8.66	41.38	276.34	0.22	0.15	2.80	12.6	0.04	146.67	224.68	26.44	234.46	1.64	12.46	10.13	0.03	
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3.2%), 180/10	180	2.98	3.2	15.96	105.78	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.12	91.22	14.44	152.1	0.15	1.01	9	0.02	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06	0.01				9	35	13.2	36.4	0.80	2.4	1.20		
386/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10		35	17	11	155	0.1	0.1	0.3	0.15	
Итого за Завтрак		565	18.45	24.14	84.29	634.82	0.39	0.40	42.31	132.80	0.33	446.39	445.70	70.38	592.23	2.86	18.22	21.98	0.21	
Обед																				
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	2.09	2.09	30.23	0.03	0.02	9.49	40.77		12.03	21.03	9.9	127.39	0.45	0.22	1.45	0.01	
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной. 180/10/10	200	4.54	6.51	7.73	108.33	0.04	0.07	7.16	97.23	0.01	34.96	67.47	20.49	294.03	1.15	0.39	5.52	0.03	
54-26М-20	Плов из булгура с отварной говядиной	240	24.52	17.00	41.08	433.35	0.15	0.17	1.40	251.6		41.70	347.60	126.08	543.8	3.88	1.46	7.14	0.06	
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.02	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	216	2.52		1.8		
	Хлеб пшеничный	30	1.70	0.20	10.60	52	0.03	0.01				5	19	7.3	18.6	0.44	1.8	1.10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.30	9.90	45.0	0.40	0.01				7.0	35.0	12	34	1.50	1.2	0.91		
Итого за Обед		735	33.93	26.28	89.58	751.71	0.67	0.30	21.65	389.64	0.01	113.29	502.70	182.97	1233.86	9.94	5.07	17.92	0.10	
Полдник																				
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	100	10.70	7.10	33.46	239.90	0.08	0.12	0.10	30.26	0.22	67.48	115.54	14.86	97.32	0.84	12.36	4.88	0.02	
	Йогурт питьевой	200	5.6	5	26	172	0.06	0.26	3.2	46	0.06	218	170	24	246	0.2	4	18	0.04	
Итого за Полдник		300	16.30	12.10	59.46	411.90	0.14	0.38	3.30	76.26	0.28	285.48	285.54	38.86	343.32	1.04	16.36	22.88	0.06	
Итого за день		1 600	68.68	62.52	233.33	1798.43	1.20	1.08	67.26	598.70	0.62	845.16	1233.94	292.21	2169.41	13.84	39.65	62.78	0.37	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	0,02	3,5	5		11,5	21	7	70,5	0,3	0,15	1,5	
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	150	17,55	18,27	3,66	249,45	0,06	0,41	0,26	173,22	2,27	138,97	292,40	23,10	182,18	3,20	29,48	23,56	0,05
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20	
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		520	21,56	19,13	43,74	436,61	0,17	0,47	13,81	183,47	2,27	178,45	363,32	54,50	579,78	6,94	32,33	28,26	0,06
Обед																			
49/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,33	2,66	2,98	43,5	0,03	0,06	2,1	405,08	0,11	24,68	41,25	59,92	324,18	4,8	1,76	706,44	0,1
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 185/15	200	5,84	7,1	13,66	129,07	0,05	0,05	4,18	99,35		13,88	69,74	19,13	253,05	0,76	4,88	3,42	0,04
360/И	Рагу из овощей с говядиной	240	24,80	15,90	18,3	347,62	1,06	0,19	15,62	147,74		42,21	246,28	53,47	700,83	3,26	0,44	10,75	0,07
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91	
Итого за Обед		735	35,90	26,20	72,28	687,74	1,58	0,33	22,44	652,17	0,11	114,67	430,98	166,00	1330,96	11,22	10,08	722,62	0,21
Полдник																			
	Печенье	100	7,50	9,8	74,4	417,0	0,08	0,06	0	10	0	29,0	90	20	110	2,10	0	0	0
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		300	13,30	16,20	83,80	537,00	0,16	0,36	2,60	54,00	0,09	269,00	270,00	48,00	402,00	2,30	2,00	18,00	0,04
Итого за день		1 555	70,76	61,53	199,82	1661,35	1,91	1,16	38,85	889,64	2,47	562,12	1064,30	268,50	2312,74	20,46	44,41	768,88	0,31

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	200	7,32	5,16	40,4	240	0,6	0,85	2,08	340,8	1,5	193,2	164,8	28,8	280,4	7,88	3,64	14,4	0,04
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20	
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Завтрак		545	18,95	21,24	95,73	656,38	0,75	1,12	13,49	471,06	1,79	467,66	408,70	111,80	855,55	10,02	10,29	26,00	0,08
Обед																			
38/И	Салат из папоротника с яйцом	60	3,23	5,2	2,33	68,79	0,02	0,16	0,6	46,78	0,37	14,91	43,43	5,79	52,87	0,57	5,54	3,69	0,01
144/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	200	2,85	4,17	12,62	100,03	0,08	0,1	10,18	165,35	0,07	53,36	77,64	24,66	388,52	0,87	0,66	6,6	0,03
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,2	0,46	0,12	0,54	1,8		11,43	138,17	19,31	218,77	2,04	16,79	5,98	0,04
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,5	195,84	0,24	0,08		19,10	0,08	12,70	165,3	110,1	145,23	3,70	2,51	1,34	0,01
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91	
Итого за Обед		735	31,45	26,09	91,20	724,50	1,25	0,51	16,00	611,03	0,52	129,96	511,61	189,56	1084,79	10,78	28,50	19,62	0,09
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	100	11,84	9,08	41,54	294,48	0,08	0,12	0,08	48,16	0,28	88,50	127,56	15,06	94,32	0,88	14,16	5,18	0,02
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		300	17,24	14,08	63,14	452,48	0,14	0,38	1,88	92,16	0,34	330,50	315,56	45,06	366,32	1,08	18,16	23,18	0,06
Итого за день		1 580	67,64	61,41	250,07	1833,36	2,14	2,01	31,37	1174,25	2,65	928,12	1235,87	346,42	2306,66	21,88	56,95	68,80	0,23

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Четверг																			
Неделя	3																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07			
244/М/ССЖ	Вареники ленивые с соусом кисельным из сухофруктов. 150/50	200	21,28	10,33	34,66	318,08	0,07	0,25	0,31	44,85	0,13	168,51	238,19	31,27	130,8	0,91	29,86	9,06	0,03	
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20		
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02	
Итого за Завтрак		530	25,59	18,20	72,40	563,88	0,17	0,31	62,76	98,22	0,24	219,29	304,43	60,44	387,70	2,51	32,85	12,27	0,05	
Обед																				
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,91	2,13	3,89	38,9	0,02	0,04	17,75	321,55		24,08	22,1	12,9	168,32	0,56	0,16	2,11	0,01	
89/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками. 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	0,1	5,78	79,63	0,07	23,52	101,33	28,51	443,77	1,64	1,05	6,46	0,04	
299/М/ССЖ	Биточки мясные	90	12,27	10,66	10,40	188,80	0,17	0,1	0,35	2,97	0,01	37,55	126,77	21,12	213,62	0,94	11,67	6,45	0,05	
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68	0,13	0,1	11,62	252,06	0,01	31,95	90,91	36,49	698,63	1,28	0,44	8,27	0,05	
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,02	0,03	0,6	87,45		27,1	27,29	15,75	257,85	0,51	0,33	0,51	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91		
Итого за Обед		755	23,70	24,20	97,85	704,66	1,02	0,39	36,10	743,66	0,09	156,20	422,40	134,07	1834,79	6,87	16,65	25,81	0,16	
Полдник																				
492/М/ССЖ	Коржик молочный	100	8,12	6,04	50,75	187,80	0,10	0,06	0,06	31,92	0,22	66,72	86,46	11,92	91,0	0,98	5,46	2,76	0,02	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04	
Итого за Полдник		300	13,92	11,04	58,95	293,80	0,16	0,32	1,66	75,92	0,28	302,72	278,46	43,92	379,00	1,18	9,46	20,76	0,06	
Итого за день		1 585	63,21	53,44	229,20	1562,34	1,35	1,02	100,52	917,80	0,61	678,21	1005,29	238,43	2601,49	10,56	58,96	58,84	0,27	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Пятница																			
Неделя	3																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07			
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,82	4,22	28,63	179,52	0,07	0,18	0,73	18,48	0,06	154,02	132,68	22,2	203,19	0,4	1,23	11,09	0,02	
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20		
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01	
Итого за Завтрак		545	16,94	19,80	74,34	547,00	0,20	0,43	7,24	130,68	0,35	437,74	352,70	67,14	560,96	3,82	6,99	23,64	0,06	
Обед																				
37/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	2,07	3,76	37,1	0,01	0,02	4,53	11,09		21,67	22,9	11,86	135,9	0,65	0,32	3,13	0,01	
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной.	200	4,69	6,56	7,73	109,44	0,05	0,07	10,44	98,01	0,01	34,81	67,88	20,05	329,25	0,99	0,29	4,77	0,03	
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 90/5	95	12,88	10,83	10,10	190,49	0,10	0,49	3,5	1157,40	0,36	38,80	155,70	19,70	220,60	2,07	18,70	6,34	0,06	
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09	0,02		17,7	0,08	11,91	46,5	8,59	0,86	0,63	0,04	0,62	0,01	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8		
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91		
Итого за Обед		740	28,50	20,83	97,64	695,97	0,70	0,64	22,03	1284,20	0,45	131,79	359,57	86,70	955,21	8,80	22,35	18,67	0,11	
Полдник																				
	Печенье	100	7,50	5,8	74,4	417,0	0,08	0,06		10		29,0	90	20	110	2,10				
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04	
Итого за Полдник		300	13,30	10,80	82,80	525,00	0,12	0,32	0,60	54,00	0,07	277,00	274,00	48,00	402,00	2,30	2,00	18,00	0,04	
Итого за день		1 585	58,7	51,4	254,8	1768,0	1,0	1,4	29,9	1468,9	0,9	846,5	986,3	201,8	1918,2	14,9	31,3	60,3	0,2	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Понедельник																			
Неделя	4																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07			
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04	
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20		
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15	
Итого за Завтрак		545	14,98	17,16	70,46	500,57	0,24	0,32	39,10	153,54	0,31	359,61	316,93	78,04	584,13	2,45	8,48	15,87	0,20	
Обед																				
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	2,1	2,74	33,66	0,04	0,13	45,9	102,1		11,03	16,61	9,88	145,89	0,49	0,19	1,38	0,01	
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 185/15	200	5,97	5,68	14,67	125,98	0,06	0,06	4	131,16		13,12	65,54	17,36	265,03	0,87	4	3,65	0,04	
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	15,90	14,91	13,99	254,41	0,53	0,11	0,91	8,35	0	24,98	117,65	30,76	197,18	2,53	12,62	6,17	0,05	
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	0,13	0,16	28,15	702,94	0,04	79,21	120,6	47,35	617,63	1,35	1,47	7,32	0,05	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8		
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91		
Итого за Обед		765	31,44	28,36	87,59	729,13	1,21	0,50	82,56	944,55	0,04	152,94	387,00	131,85	1494,33	9,70	21,28	22,33	0,15	
Полдник																				
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	100	10,70	7,10	33,34	239,90	0,08	0,12	0,10	30,26	0,22	67,48	115,54	14,86	97,32	0,84	12,36	4,88	0,02	
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04	
Итого за Полдник		300	16,30	12,10	59,34	411,90	0,14	0,38	3,30	76,26	0,28	285,48	285,54	38,86	343,32	1,04	16,36	22,88	0,06	
Итого за день		1 610	62,72	57,62	217,39	1641,60	1,59	1,20	124,96	1174,35	0,63	798,03	989,47	248,75	2421,78	13,19	46,12	61,08	0,41	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
230/М/ССЖ	Омлет с сыром	150	17,55	18,27	3,66	249,5	0,11	0,41	0,25	351,0	2,27	139,00	292,00	23,10	170,14	3,20	27,61	21,01	0,05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20	
386/М/ССЖ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		520	22,81	19,19	46,22	453,15	0,26	0,48	17,70	381,37	2,27	179,38	374,24	58,72	556,52	7,03	30,98	24,57	0,06
Обед																			
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,03	4,13	5,31	62,37	0,04	0,03	5,1	144,43		15	28,71	12,75	172,33	0,44	0,24	1,99	0,02
229/И	Суп-пюре из брокколи	200	2,69	5,69	6,37	89,81	0,05	0,1	29,23	30,22	0,1	40,65	55,74	16,16	214,72	0,56	1,47	0,7	
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	0,14	0,2	112,05	0,02	12,70	165,25	110,06	247,78	3,70	17,79	7,78	0,05
330/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,1	4,79	36,60	212,65	0,12	0,04		20,4	0,09	22,36	142,00	31,03	113	2,4	36,53		
494/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91	
Итого за Обед		735	27,75	29,21	90,85	736,39	1,12	0,34	35,07	307,05	0,21	124,61	465,41	203,48	800,43	9,50	59,03	12,48	0,07
Полдник																			
	Печенье	100	7,50	5,8	74,4	417,0	0,08	0,06		10		29,0	90	20	110	2,10			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		300	13,30	12,20	83,80	537,00	0,16	0,36	2,60	54,00	0,09	269,00	270,00	48,00	402,00	2,30	2,00	18,00	0,04
Итого за день		1 555	63,86	60,60	220,87	1726,54	1,54	1,18	55,37	742,42	2,57	572,99	1109,65	310,20	1758,95	18,83	92,01	55,05	0,17

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Среда																			
Неделя	4																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.13	66.10		0.01		45.0	0.11	2.40	3.00	0.05	1.07	0.02	0.07			
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01	
100/М/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.67	4.51	25.18	168.05	0.07	0.19	0.78	19.8	0.06	162.66	136.37	22	207.37	0.49	1.32	12.21	0.03	
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3.39	3.5	14.88	105.68	0.04	0.15	1.3	22.06	0.04	122.86	103.1	22.5	176.48	0.57	1	9	0.03	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	0.06	0.01				9	35	13.2	36.4	0.80	2.4	1.20		
386/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	20		8	28	42	348	0.6	1	0.05		
Итого за Завтрак		545	18.3	20.6	80.5	584.4	0.2	0.5	12.2	150.1	0.4	437.1	380.3	105.0	782.5	2.6	8.0	23.8	0.1	
Обед																				
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1.21	2.15	2.42	34.42	0.04	0.04	23.48	79.32		29.8	30.48	14.91	167.45	0.61	0.38	1.4	0.02	
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками. 200/20	220	6.14	6.76	14.74	144.69	0.15	0.11	7.63	108.7	3.86	19.69	100.55	29.71	528.63	1.07	14.59	20.19	0.14	
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 240/10	250	24.15	17.38	42.78	425.95	0.58	1.77	23.71	4823.73	1.36	46.58	471.43	69.73	871.62	6.93	34.48	12.15	0.21	
	Сок фруктово-овощной	180	1.62	0.18	20.88	93.6	0.02	0.03	4.68	378		25.56	33.12	10.44	226.8	1.66				
	Хлеб пшеничный	30	1.70	0.20	10.60	52	0.03	0.01				5	19	7.3	18.6	0.44	1.8	1.10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.30	9.90	45.0	0.40	0.01				7.0	35.0	12	34	1.50	1.2	0.91		
Итого за Обед		765	36.52	26.97	101.32	795.66	1.22	1.97	59.50	5389.75	5.22	133.63	689.58	144.09	1847.10	12.21	52.45	35.75	0.37	
Полдник																				
1096/И	Сочни с творогом	100	11.84	9.08	41.54	294.48	0.08	0.12	0.08	48.16	0.28	88.50	127.56	15.06	94.32	0.88	14.16	5.18	0.02	
	Снежок	200	5.4	5	21.6	158	0.06	0.26	1.8	44	0.06	242	188	30	272	0.2	4	18	0.04	
Итого за Полдник		300	17.24	14.08	63.14	452.48	0.14	0.38	1.88	92.16	0.34	330.50	315.56	45.06	366.32	1.08	18.16	23.18	0.06	
Итого за день		1 610	72.06	61.64	244.97	1832.57	1.58	2.81	73.57	5631.97	5.91	901.25	1385.41	294.15	2995.94	15.92	78.58	82.74	0.50	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07		
249/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из сухофруктов.	200	24,37	11,78	29,39	323,68	0,08	0,32	0,5	52,22	0,15	209,87	284,95	37,65	173,7	1,05	35,35	10,93	0,04
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20	
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Завтрак		530	28,73	19,68	68,40	575,96	0,18	0,38	90,59	129,98	0,26	260,05	350,38	66,61	422,33	2,70	38,32	14,13	0,06
Обед																			
47/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	60	0,83	2,76	4,91	49,24	0,03	0,03	2,56	84,92		15,13	27,72	28,01	238,88	2,08	0,24	266,16	0,04
40/И	Суп из овощей с папоротником с говядиной и сметаной, 180/10/10	200	4,59	7,46	7,52	116,48	0,05	0,09	3,7	104,04	0,01	18,72	61,95	16,56	269,75	0,86	0,29	4,19	0,02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,2	0,46	0,12	0,54	1,8		11,43	138,17	19,31	218,77	2,04	16,79	5,98	0,04
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,20	4,57	28,90	169,67	0,04	0,03	1,79	379,2	0,08	18,40	78,37	29,80	124,30	0,72	5,09	2,55	0,03
388/К/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	0,03	70,16	57,61		10,1	10,22	4,13	61,9	0,45	0,04	0,06	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91	
Итого за Обед		735	25,81	26,74	83,59	681,08	1,03	0,32	78,75	627,52	0,09	85,78	370,43	117,11	966,20	8,09	25,45	280,95	0,15
Полдник																			
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	100	5,70	4,98	59,04	280,92	0,06	0,02	0,2	21,24	0,10	33,24	53,10	8,38	63,42	0,8	2,90	1,18	0,02
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		300	11,50	9,98	67,24	386,92	0,12	0,28	1,80	65,24	0,16	269,24	245,10	40,38	351,42	1,00	6,90	19,18	0,06
Итого за день		1 565	66,04	56,40	219,23	1643,96	1,33	0,98	171,14	822,74	0,51	615,07	965,91	224,10	1739,95	11,79	70,67	314,26	0,27

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Пятница																			
Неделя	4																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66,10		0,01		45,0	0,11	2,40	3,00	0,05	1,07	0,02	0,07			
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами,	220	7,93	8,66	41,38	276,34	0,22	0,15	2,80	12,6	0,04	146,67	224,68	26,44	234,46	1,64	12,46	10,13	0,03	
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,01				9	35	13,2	36,4	0,80	2,4	1,20		
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01	
Итого за Завтрак		565	18,05	24,24	87,09	643,82	0,35	0,40	9,31	124,80	0,33	430,39	444,70	71,38	592,23	5,06	18,22	22,68	0,07	
Обед																				
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	0,02	0,02	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8		
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 185/15	200	4,84	6,1	11,66	131,07	0,05	0,05	4,18	97,35		12,88	65,74	18,13	253,05	0,76	4,88	3,42	0,04	
267/И	Биточки из сердца говяжьего с маслом сливочным, 90/10	100	13,1	10,06	12,92	189,32	0,2	0,4	1,5	46,26	0,10	40,98	167,2	21,57	211,3	3,35	15,54	7,07	0,03	
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	150,29	0,12	0,13	32,08	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,01	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8		
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,60	52	0,03	0,01				5	19	7,3	18,6	0,44	1,8	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	45,0	0,40	0,01				7,0	35,0	12	34	1,50	1,2	0,91		
Итого за Обед		745	26,34	24,12	76,32	675,06	0,84	0,65	45,58	175,53	0,20	137,08	407,33	101,59	1246,52	10,58	24,43	22,13	0,08	
Полдник																				
	Печенье	100	7,50	5,8	74,4	417,0	0,08	0,06		10		29,0	90	20	110	2,10				
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04	
Итого за Полдник		300	13,30	10,80	82,80	525,00	0,12	0,32	0,60	54,00	0,07	277,00	274,00	48,00	402,00	2,30	2,00	18,00	0,04	
Итого за день		1 610	57,69	59,16	246,21	1843,88	1,31	1,37	55,49	354,33	0,60	844,47	1126,03	220,97	2240,75	17,94	44,65	62,81	0,19	