

**Согласовано :**

Директора МБОУ Яблоневская ООШ

 /Секретарь С.А. /

от « 01 » 09 2023 г.

**Утверждаю:**

Директор МАУ «Школьное питание»

 /А. С. Персиянов /

от « 01 » 09 2023 г.

**20-ти дневное основное меню для организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях.**

**Обучающихся в 1-4 классах.**

**Обучающихся в 5-11 классы.**

**Меню для детей с особенностями в питании для 1-4 классов.**

**Гурьевский муниципальный округ**

**2023-2024 уч. год.**

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

Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон осенне-зимний

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День:</b> понедельник													
<b>Неделя:</b> 1													
<b>Завтрак</b>													
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4.88	5.99	40.53	236.03	0.06	1.04	40.1	0.27	102.96	128.03	29.38
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338/М	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за Завтрак</b>		545	16.42	12.93	76.45	492.97	0.26	40.42	111.98	1.15	376.34	391.77	78.67
<b>Обед</b>													
59/М	Салат из капусты, моркови, с кукурузой	60	0.92	5.25	4.8	70.3	0.03	2.51	900	2.38	13.55	31.23	18.82
101/М/ССЖ	Суп с рисом и картофелем на кур. бул.	200	3.34	5.56	13.68	118.55	0.03	3.5		1.9	4.96	32.8	12.12
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	90	14.67	6.92	11.51	164.54	0.1	0.5	9.94	0.75	13.56	139	21.18
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3.17	6.46	19.19	148.63	0.14	39.85	703.69	2.96	44.13	89.49	42.11
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		770	27.25	24.97	103.24	743.06	0.44	46.71	1614.53	9.02	107.03	397.97	129.23
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
379/М/ССЖ	Какао на молоке, 200	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338/М	фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,660	55.21	44.84	215.61	1,492.97	0.90	126.51	1,798.39	11.05	756.75	1,053.48	257.19

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День:</b>	вторник												
<b>Неделя:</b>	1												
<b>Завтрак</b>													
62/М/ССЖ	Салат морковный/ Свежий огурец	60	0.78	5.06	4.14	65.95	0.04	3	1200	2.44	17.3	33.33	22.87
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	200	15.81	12.18	24.75	269.76	0.24	31.45	14	2.85	26.16	206.16	49.09
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5
<b>Итого за Завтрак</b>		510	20.85	17.77	66.15	508.5	0.36	37.35	1214.5	5.95	63.04	292.77	93.7
<b>Обед</b>													
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью/Помидор свежий	60	0.98	2.32	5.85	47.96	0.04	5.57	321.78	0.97	10.8	29.06	13.48
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.41	7.03	7.78	108.54	0.04	14.89	171.5	1.92	37.32	43.58	18.73
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина) с ов.	90	12.13	13.95	4.39	195.39	0.53	3.11	101.32	1.14	15.62	132.75	17.32
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.54	0.22	18.71	89.33	0.01	160	130.72	0.61	9.93	2.72	2.72
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		780	28.43	27.39	98.85	769.6	0.96	183.57	735.36	6.03	103.79	449.92	185
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338/М	фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,635	49.28	45.16	165.00	1278.1	1.32	220.92	1949.86	11.98	166.83	742.69	278.7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День:</b> среда													
<b>Неделя:</b> 1													
<b>Завтрак</b>													
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.02	6	6	0.06	10.2	18	8.4
213/М/ССЖ	Омлет с сыром и маслом	150	17.73	8.86	14.51	209.11	0.17	17	153.18	0.63	90.86	237.64	59.33
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5
338/М	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	38.0	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5
<b>Итого за Завтрак</b>		560	26.39	12.87	72.42	484.56	0.36	39.17	186.6	1.74	250.01	422.84	127.33
<b>Обед</b>													
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.7	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на к/б	200	4.11	5.75	16.67	135.19	0.09	13.2	161.8	1.99	13.26	51.11	19.31
232/М/ССЖ	Рыба запеченная со сливочным соусом	90	17.07	7.61	2.10	145.52	0.12	0.53	33.0	1.74	45.23	257.51	59.26
128/М/ССЖ	Картофельное пюре/ Картофель отварной с маслом	150	3.41	3.96	23.83	145.04	0.18	28.26	26.6	0.2	40.8	100.78	35.13
	Сок фруктовый/ или Напиток фруктофый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		770	31.08	23.35	99.53	740.16	0.55	58.69	383.14	7.39	152.53	527.12	160.79
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338/М	фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,675	69.01	43.16	207.87	1,481.66	1.11	137.24	641.62	10.01	675.92	1,213.70	337.41

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День:</b>	четверг												
<b>Неделя:</b>	1												
<b>Завтрак</b>													
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров/ или помидор свежий	60	0.65	3.11	2.56	42.18	0.03	12.9	63.84	1.67	13.19	18.51	11.08
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным	90	14.00	9.54	13.59	162.00	0.30	1.81	5.87	1.10	22.76	153.67	25.96
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.5	0.8	12.54	45.38	8.14
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1.65	1.27	12.45	68.42	0.02	0.75	11.5	0.05	65.25	53.24	11.4
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2
<b>Итого за Завтрак</b>		540	25.04	18.60	84.72	574.65	0.51	15.46	103.71	4.14	122.94	305.6	69.78
<b>Обед</b>													
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1.05	3.13	5.64	55.34	0.04	7.05	184.97	1.42	15.93	31.29	14.39
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.96	6.14	9.71	110.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19.59	13.49	38.63	351.29	0.13	2.7	652.18	2.98	23.77	238.1	53.42
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		740	29.56	23.50	99.48	726.53	0.37	44.04	1069.61	6.92	109.99	414.78	124.19
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
377/М/ССЖ	Чай с фруктовый с лимоном	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	67	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	285.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,625.00	66.14	49.04	220.12	1,587.12	1.08	98.88	1,245.20	11.94	506.31	984.12	243.26

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День:</b> пятница													
<b>Неделя:</b> 1													
<b>Завтрак</b>													
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 120/30	150	18.92	10.14	24.95	270.89	0.06	1.69	65.05	0.39	169.46	232.96	26.45
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2
338/М	Яблоко	120	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5
<b>Итого за Завтрак</b>		510	23.02	11.20	72.95	495.32	0.18	46.79	97.56	1.32	209.74	293.01	58.06
<b>Обед</b>													
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0.99	4.1	2.95	52.9	0.02	22.1	201.44	1.85	26.84	20.69	11.55
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на бульоне	200	6.51	3.82	15.47	122.61	0.2	9.2	161.52	1.05	24.72	68.82	27.55
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным	90	11.51	9.56	6.91	132.90	0.29	4.16	203.2	1.24	23.57	139.40	24.48
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3.14	6.05	25.2	168.16	0.19	30.8	38.37	0.23	17.2	91.57	35.46
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		800	27.91	24.49	103.03	748.91	0.85	70.26	606.53	5.53	119.86	419.68	134.64
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,655.00	62.47	42.63	211.90	1,501.17	1.23	156.43	775.97	7.73	602.98	976.43	241.99

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

День: понедельник

Неделя: 2

**Завтрак**

4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6.79	7.86	36.13	242.87	0.19	1.04	40.1	0.53	117.32	191.81	21.73
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за Завтрак</b>		545	18.33	14.80	72.05	499.81	0.39	40.42	111.98	1.41	390.7	455.55	71.02

**Обед**

62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0.78	5.06	4.14	65.95	0.04	3	1200	2.44	17.3	33.33	22.87
99/М/ССЖ	Суп из гречневой крупы на к/б.	200	3.38	6.1	8.89	104.44	0.06	16.44	171.68	1.45	26.22	43.59	16.89
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16.59	12.48	19.81	255.46	0.19	35.05	234.07	2.9	38.89	197.31	45.33
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.6	0.6	25.2	100	0.11			0.84	17.4	90	28.2
<b>Итого за Обед</b>		740	27.90	24.72	100.50	711.89	0.49	54.84	1606.65	8.23	121.34	418.38	132.79

**Подник**

ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
377/М/ССЖ	Йогурт	100	2.94	2.54	15.92	67.00	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338	Фрукт	200	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	224.90	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,630.00	57.77	46.46	208.47	1,436.60	1.08	134.64	1,790.51	10.52	785.42	1,137.67	253.10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

День: вторник





<b>День:</b>	среда												
<b>Неделя:</b>	2												
<b>Завтрак</b>													
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.02	6	6	0.06	10.2	18	8.4
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	150	15.21	15.28	3.04	211.31	0.09	0.72	278.3	0.65	199.95	268.55	21.44
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5
338/М	Фрукт	100	0.6	0.6	14.7	48.0	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5
<b>Итого за Завтрак</b>		560	23.87	19.29	60.95	496.76	0.28	22.89	311.72	1.76	359.1	453.75	89.44
<b>Обед</b>													
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2.88	5.71	4.66	81.99	0.01	5.36	26.98	1.42	99.91	68.08	14.88
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.96	6.14	9.71	110.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48
284/М/ССЖ	Печень куриная тушеная с овощами	90	15.79	11.43	29.26	156.4	0.49	66.8	6588.35	2.81	35.01	378.1	62.76
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3.78	5.82	30.41	159.49	0.22	37.2	37.08	0.26	21.38	110.21	42.88
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		740	28.31	23.55	99.33	729.96	0.63	96.36	5780.8	6.72	205.71	537.13	126.11
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие 35-40/Выпечка	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
377/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,645.00	63.72	49.78	196.20	1,483.66	1.11	158.63	6,164.40	9.36	838.19	1,254.62	264.84

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

<b>День:</b>	четверг												
<b>Неделя:</b>	2												
<b>Завтрак</b>													
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1.08	4.15	7.64	72.47	0.05	8.8	241.28	1.86	15.3	34.22	16.13
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным,	90	9.08	6.60	19.15	142.71	0.39	2.30	18.9	1.07	22.14	141.84	24.49
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.5	0.8	12.54	45.38	8.14
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1.65	1.27	12.45	68.42	0.02	0.75	11.5	0.05	65.25	53.24	11.4
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24.75	19.60	83.16	610.65	0.6	11.85	294.21	4.17	122.13	300.78	70.06
<b>Обед</b>													
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком/или Свежий огурец	60	1.87	4.74	7.09	78.71	0.06	8.2	419.9	1.92	14.65	45.75	17.69
116/М/ССЖ	Суп с рисом и картофелем на к/б	200	3.34	5.56	13.68	118.55	0.03	3.5		1.9	4.96	32.8	12.12
295/М/ССЖ	Гуляш из курицы с овощами	110	15.66	9.54	13.13	201.11	0.11	0.2	31.95	1.88	32.36	159.35	26.74
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.57	3.17	29.72	173.38	0.22		10.04	0.44	11.62	155.71	104.05
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		775	32.40	23.75	109.12	781.04	0.55	14.9	461.89	7.15	89.82	485.71	194.5
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,670.00	68.69	50.29	228.20	1,648.63	1.35	66.13	827.98	12.20	485.33	1,050.23	313.85

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День:</b> пятница													
<b>Неделя:</b> 2													
<b>Завтрак</b>													
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 110/40	150	21.63	11.51	24.92	293.98	0.07	0.7	89.7	0.50	189.4	261.65	28.95
388/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2
338/М	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5
<b>Итого за Завтрак</b>		540	25.73	12.57	72.92	518.41	0.19	45.8	122.21	1.43	229.68	321.7	60.56
<b>Обед</b>													
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0.99	4.1	2.95	52.9	0.02	22.1	201.44	1.85	26.84	20.69	11.55
83/К/ССЖ	Суп рыбный	200	7.35	7.66	11.79	146.16	0.09	15.83	204.89	1.04	13.34	46.74	21.14
260/М/ССЖ	Мясо говядины тушенное с овощами	90	13.25	5.39	3.6	116.26	0.09	2.7		1.79	9.33	143.83	19.99
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3.14	6.05	25.2	168.16	0.19	30.8	38.37	0.23	17.2	91.57	35.46
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5
<b>Итого за Обед</b>		790	31.09	24.26	100.24	746.17	0.56	75.43	446.7	6.21	97.14	417.03	128.44
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,675.00	68.36	43.77	209.08	1,521.52	0.95	160.61	640.79	8.52	600.20	1,002.47	238.29

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (г)
---	--------------------------------	--------------	----------------------	-----------	---------------	--------------------------



<b>День:</b> вторник													
<b>Неделя:</b> 3													
<b>Завтрак</b>													
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0.78	5.06	4.14	65.95	0.04	3	1200	2.44	17.3	33.33	22.87
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19.59	13.49	38.63	351.29	0.13	2.7	652.18	2.98	23.77	238.1	53.42
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2
<b>Итого за Завтрак</b>		500	23.83	18.98	74.83	565.03	0.24	8.6	1852.68	5.95	58.35	316.01	94.73
<b>Обед</b>													
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью/ Огурец свежий	60	0.98	2.32	5.85	47.96	0.04	5.57	321.78	0.97	10.8	29.06	13.48
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.41	7.03	7.78	108.54	0.04	14.89	171.5	1.92	37.32	43.58	18.73
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	12.13	13.95	4.39	195.39	0.53	3.11	101.32	1.14	15.62	132.75	17.32
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.57	3.17	29.72	173.38	0.22		10.04	0.44	11.62	155.71	104.05
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.54	0.22	18.71	89.33	0.01	160	130.72	0.61	9.93	2.72	2.72
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		780	28.43	27.39	98.85	769.6	0.96	183.57	735.36	6.03	103.79	449.92	185
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,625.00	63.80	53.31	209.60	1,591.57	1.40	231.55	2,659.92	12.86	435.52	1,029.67	329.02

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

<b>День:</b>	среда												
<b>Неделя:</b>	3												
<b>Завтрак</b>													
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.02	6	6	0.06	10.2	18	8.4
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	150	14.61	15.3	3.86	211.93	0.1	0.85	287.8	0.7	135.93	251.85	21.25
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2
338/М	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22.47	19.21	56.57	494.88	0.28	23.02	321.22	1.68	292.78	428.35	85.95
<b>Обед</b>													
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.7	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне с сметаной	200	3.54	5.69	13.69	120.59	0.08	13.15	162.26	1.89	13.71	50.97	20.85
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	16.26	8.05	6.13	162.7	0.12	0.53	32.64	2.21	78.14	247.34	53.25
128/М/ССЖ	Картофельное пюре/ Картофель отварной	150	3.41	3.96	23.83	145.04	0.18	28.26	26.6	0.2	40.8	100.78	35.13
	Сок фруктовый/ Напиток фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		770	29.70	23.73	100.58	742.74	0.54	58.64	383.24	7.76	185.89	516.81	156.32
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
378/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,665.00	63.71	49.88	193.07	1,494.56	1.02	121.04	776.34	10.32	752.05	1,208.90	291.56

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День:</b> четверг													
<b>Неделя:</b> 3													
<b>Завтрак</b>													
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0.99	4.1	2.95	52.9	0.02	22.1	201.44	1.85	26.84	20.69	11.55
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным.	90	11.00	6.54	9.59	139.16	0.30	1.81	5.87	1.10	22.76	153.67	25.96
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.5	0.8	12.54	45.38	8.14
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1.65	1.27	12.45	68.42	0.02	0.75	11.5	0.05	65.25	53.24	11.4
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24.58	19.49	79.91	597.53	0.48	24.66	241.31	4.19	134.29	299.08	66.95
<b>Обед</b>													
67/М/ССЖ	Винегрет овощной/ Помидор	60	1.05	3.13	5.64	55.34	0.04	7.05	184.97	1.42	15.93	31.29	14.39
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.38	6.1	8.89	104.44	0.06	16.44	171.68	1.45	26.22	43.59	16.89
290/М/ССЖ	Строганов из куриного филе	90	14.12	12.22	5.43	186.01	0.08	2.29	32.94	1.49	34.56	146.25	18.64
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.54	4.13	37.07	199.55	0.04		22.5	0.25	5.81	76.63	25.06
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		780	27.05	26.32	102.53	754.63	0.35	28.78	412.09	5.62	108.75	389.86	108.88
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие / Выпечка 70	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,675.00	63.17	52.75	218.36	1,609.10	1.03	92.82	725.28	10.69	516.42	952.68	225.12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День:</b>	пятница												
<b>Неделя:</b>	3												
<b>Завтрак</b>													
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным, 120/30	150	20.71	11.00	23.60	280.10	0.07	0.65	80.69	0.41	182.11	247.88	26.65
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5
<b>Итого за Завтрак</b>		540	24.89	19.31	71.73	570.63	0.19	45.75	158.2	1.44	224.79	310.93	58.31
<b>Обед</b>													
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0.78	5.06	4.14	65.95	0.04	3	1200	2.44	17.3	33.33	22.87
104/М/ССЖ	Суп картофельный на курином бульоне.	200	8.02	5.58	12.6	133.02	0.3	16.3	149.84	1.03	18.11	115.87	28.15
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным.	90	11.51	9.56	6.91	162.55	0.29	4.16	203.2	1.24	23.57	139.40	24.48
125/М/ССЖ	Макароны отварные	150	3.14	6.05	25.2	168.16	0.19	30.8	38.37	0.23	17.2	91.57	35.46
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		800	29.21	27.21	101.35	772.37	0.97	58.26	1593.41	6.1	103.71	479.37	146.56
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие / Выпечка	70	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
378/М/ССЖ	Фруктовый напиток	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		370	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,710.00	65.64	53.46	209.00	1,599.94	1.36	143.39	1,823.49	8.42	601.88	1,054.04	254.16

№	Прим. пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)	Эн (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (г)
---	--------------------------------	--------------	----------------------	-----------	---------------	--------------------------



реп.	прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День:</b> понедельник													
<b>Неделя:</b> 4													
<b>Завтрак</b>													
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6.79	7.86	36.13	242.87	0.19	1.04	40.1	0.53	117.32	191.81	21.73
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
338/М	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за Завтрак</b>		545	23.35	17.58	80.35	576.79	0.39	40.42	111.98	1.41	390.7	455.55	71.02
<b>Обед</b>													
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.7	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.96	6.14	9.71	110.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	13.53	10.75	4.29	165.48	0.07	2.7	9.94	2.32	11.09	127.44	16.75
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.5	0.8	12.54	45.38	8.14
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8
<b>Итого за Обед</b>		780	28.87	27.08	107.71	786.59	0.39	47.04	427.54	7.97	119.26	349.18	92.76
<b>Подник</b>													
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24
375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29
<b>Итого за день</b>		1,670.00	63.76	51.60	223.98	1,620.32	0.98	126.84	611.40	10.26	783.34	1,068.47	213.07

№	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	--------------	----------------------	-----------	---------------	---------------------------

рец.	приём пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	Щ (мг/л)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День:</b>	вторник												
<b>Неделя:</b>	4												
<b>Завтрак</b>													
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров/ Свежий помидор	60	0.65	3.11	2.56	42.18	0.03	12.9	63.84	1.67	13.19	18.51	11.08

ние №3

мг)
Fe
15
1.19
0.5
0.13
0.1
1.92
0.36
0.36
1.04
1.41
0.48
0.6
1.56
5.81
1.19
0.13
0.1
1.42
9.15

мг)
Fe
15
0.43
1.98
0.9
1
4.31
0.37
0.86
0.92
0.51
0.6
1.56
8.31
1.19
0.13
0.1
1.42
12.62

мг)
Fe
15
0.3
2.54
1
1
3.3
8.14
0.78
0.8
0.96
1.3
2.8
0.6
1.56
8.8
1.19
0.13
0.1
1.42
18.36

мг)
Fe
15
0.53
1.68
0.82
0.9
0.8
4.73
0.58
0.8
1.42
0.13
0.6
1.56
5.09
1.19
0.13
0.1
1.42
11.24

vr)
Fe
15
0.64
0.94
0.8
3.3
5.68
0.37
1.61
1.31
1.4
0.91
0.8
1.56
7.96
1.19
0.13
0.1
1.42
15.06

мг)

Fe

15

1.19

1.42

0.13

0.1

2.84

0.43

0.6

1.74

0.48

0.8

2.34

6.39

1.19

0.13

0.1

1.42

10.65

мг)

Fe

15



--

--

0.47
------

1.04
------

1.41
------

0.9
-----

1
---

4.82
------

--

0.78
------

0.74
------

1.86
------

--

0.82
------

0.51
------

0.6
-----

1.56
------

6.87
------

--

1.19
------

0.13
------

0.1
-----

1.42
------

13.11
-------

vr)
-----

Fe
----

15
----

0.3
2.42
1
1
3.3
8.02
0.84
0.8
7.51
1.7
2.8
0.6
1.56
12.86
1.19
0.13
0.1
1.42
22.30

vr)
Fe
15

--

--

--

0.65
------

1.63
------

0.82
------

0.9
-----

0.6
-----

4.6
-----

--

--

0.63
------

--

0.36
------

1.53
------

3.49
------

0.13
------

0.6
-----

1.56
------

8.3
-----

--

1.19
------

0.13
------

0.1
-----

1.42
------

14.32
-------

--

vr)
-----

Fe
----

15
----

--

--

--

0.88
------

0.94
------

0.8
-----

3.3
-----

5.92
------

--

0.37
------

0.82
------

1.37
------

1.4
-----

0.91
------

0.8
-----

1.95
------

7.62
------

--

1.19
------

0.13
------

0.1
-----

1.42
------

14.96
-------

μg)
-----

Fe
----

15
----

1.19
------

1.83
------

0.13
------

0.1
-----

3.25
------

0.57
------

1.45
------

0.85
------

1.41
------

0.48
------

0.8
-----

1.56
------

7.12
------

1.19
------

0.13
------

0.1
-----

1.42
------

11.79
-------

мг)
-----

Fe
----

15
----

0.43
1.42
0.9
0.8
3.55
0.37
0.86
0.92
3.49
0.51
0.6
1.56
8.31
1.19
0.13
0.1
1.42
13.28

vr)
Fe
15

0.3
2.59
1
0.8
3.3
7.99
0.78
0.74
0.88
1.3
2.8
0.6
1.56
8.66
1.19
0.13
0.1
1.42
18.07

μr)
Fe

15
----

--

--

--

0.37
------

1.68
------

--

0.82
------

0.9
-----

0.6
-----

4.37
------

--

0.58
------

0.6
-----

--

0.78
------

0.51
------

0.13
------

0.6
-----

1.56
------

4.76
------

--

1.19
------

0.13
------

0.1
-----

1.42
------

10.55
-------

vr)
-----

Fe
----



15
----

--

--

--

0.74
------

0.94
------

0.8
-----

3.3
-----

5.81
------

--

0.43
------

1.72
------

1.31
------

1.4
-----

0.91
------

0.8
-----

1.56
------

8.13
------

--

1.19
------

0.13
------

0.1
-----

1.42
------

15.36
-------

мг)
-----

Fe
----

15
----

1.19
------

1.42
------

0.13
------

0.1
-----

2.84
------

0.78
------

0.8
-----

0.72
------

0.82
------

0.48
------

0.6
-----

1.56
------

5.76
------

1.19
------

0.13
------

0.1
-----

1.42
------

10.02
-------

vr)
-----

Fe
15
0.53

## Показатели химико-энергетических характеристик типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г. Калининграда

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						ПНЖК Омега		
		Б общ	Б жив	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	I		Se	F
Среднее значение завтраков	567	24.07	15.17	18.43	75.74	570.32	131.95	0.35	0.46	34.88	439.86	0.58	3.08	223.53	366.26	86.00	5.34	389.09	20.01	10.83	0.67	0.11
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		31%	63%	23%	23%	24%	44%	29%	33%	58%	63%	6%	31%	20%	33%	34%	45%	35%	20%	36%	22%	11%
Среднее значение обедов	778	29.16	19.03	25.00	103.37	759.69	38.57	0.64	0.57	84.33	1,306.95	0.39	7.24	124.65	449.12	142.19	7.85	753.14	34.68	13.61	0.75	0.24
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		38%	65%	32%	31%	32%	13%	53%	41%	141%	187%	4%	72%	11%	41%	57%	65%	68%	35%	45%	25%	24%
Среднее значение за период	1,344	53	34	43	179	1,330	171	1	1	119	1,747	1	10	348	815	228	13	1142	55	24	1	0.35
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		69%	65%	55%	53%	57%	57%	83%	74%	199%	250%	10%	103%	32%	74%	91%	110%	104%	55%	81%	47%	35%
100 % Норма СанПиН		77	не менее 60%	79	335	2,350	300	1	1.4	60	700	10	10	1,100	1,100	250	12	1,100	100	30	3	1

показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г. Калининграда возрастной категории 7-11 лет

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2,350
--------------------	----	----	-----	-------

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	21.44	15.71	84.75	569.95
вторник 1	20.85	17.77	66.15	508.5
среда 1	26.47	20.12	72.55	583.16
четверг 1	25.04	18.6	84.72	611.81
пятница 1	23.1	18.45	73.08	561.42
понедельник 2	23.35	17.58	80.35	576.79
вторник 2	22.77	17	70.24	526.61
среда 2	25.47	19.49	71.35	569.26
четверг 2	24.75	19.6	83.16	610.65
пятница 2	25.81	19.82	73.05	584.51
понедельник 3	22.88	15.78	81.77	564.52
вторник 3	23.83	18.98	74.83	565.03
среда 3	24.87	19.51	72.17	569.88
четверг 3	24.58	19.49	79.91	597.53
пятница 3	24.89	19.31	71.73	570.63
понедельник 4	23.35	17.58	80.35	576.79
вторник 4	22.9	15.91	66.87	506.66
среда 4	24.87	19.51	72.17	569.88
четверг 4	26.28	19.5	79.26	600.46
пятница 4	23.96	18.89	76.36	582.34
Среднее	24.07	18.43	75.74	570.32

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
28%	20%	25%	24%
27%	22%	20%	22%
34%	25%	22%	25%
33%	24%	25%	26%
30%	23%	22%	24%
30%	22%	24%	25%
30%	22%	21%	22%
33%	25%	21%	24%
32%	25%	25%	26%
34%	25%	22%	25%
30%	20%	24%	24%
31%	24%	22%	24%
32%	25%	22%	24%
32%	25%	24%	25%
32%	24%	21%	24%
30%	22%	24%	25%
30%	20%	20%	22%
32%	25%	22%	24%
34%	25%	24%	26%
31%	24%	23%	25%
31%	23%	23%	24%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	25%	59%
16%	31%	52%
18%	31%	50%
16%	27%	55%
16%	30%	52%
16%	27%	56%
17%	29%	53%
18%	31%	50%
16%	29%	54%
18%	31%	50%
16%	25%	58%
17%	30%	53%
17%	31%	51%
16%	29%	53%
17%	30%	50%
16%	27%	56%
18%	28%	53%
17%	31%	51%
18%	29%	53%
16%	29%	52%
17%	29%	53%

## Обед

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	27.25	24.97	103.24	743.06
вторник 1	28.43	27.39	98.85	769.6
среда 1	31.08	23.35	99.53	740.16
четверг 1	29.56	23.5	99.48	726.53
пятница 1	27.91	24.49	103.03	748.91
понедельник 2	27.9	24.72	100.5	731.89
вторник 2	30.08	24.14	118.27	821.72
среда 2	28.31	23.55	99.33	729.96
четверг 2	32.4	23.75	109.12	781.04
пятница 2	31.09	24.26	100.24	746.17
понедельник 3	28.07	25.96	103.18	756.66
вторник 3	28.43	27.39	98.85	769.6
среда 3	29.7	23.73	100.58	742.74
четверг 3	27.05	26.32	102.53	754.63
пятница 3	29.21	27.21	101.35	772.37
понедельник 4	28.87	27.08	107.71	786.59
вторник 4	31.1	23.53	118.73	824.53
среда 4	28.76	25.45	99.43	750.16
четверг 4	28.81	25.18	101.11	749.05
пятница 4	29.15	23.99	102.34	748.35
Среднее	29.16	25	103.37	759.69

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
35%	32%	31%	32%
37%	35%	30%	33%
40%	30%	30%	31%
38%	30%	30%	31%
36%	31%	31%	32%
36%	31%	30%	31%
39%	31%	35%	35%
37%	30%	30%	31%
42%	30%	33%	33%
40%	31%	30%	32%
36%	33%	31%	32%
37%	35%	30%	33%
39%	30%	30%	32%
35%	33%	31%	32%
38%	34%	30%	33%
37%	34%	32%	33%
40%	30%	35%	35%
37%	32%	30%	32%
37%	32%	30%	32%
38%	30%	31%	32%
38%	32%	31%	32%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	30%	56%
15%	32%	51%
17%	28%	54%
16%	29%	55%
15%	29%	55%
15%	30%	55%
15%	26%	58%
16%	29%	54%
17%	27%	56%
17%	29%	54%
15%	31%	55%
15%	32%	51%
16%	29%	54%
14%	31%	54%
15%	32%	52%
15%	31%	55%
15%	26%	58%
15%	31%	53%
15%	30%	54%
16%	29%	55%
15%	30%	54%

**Возрастная группа 12-18 лет**

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с отв. курицей и сыром	75	16.3	9.95	21.74	241.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная с рисом	250	5.98	6.58	46.71	270.68	0.08	1.31	44.72	0.32	129.08	157.5	35.84	0.59
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке.	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	26.02	19.27	91.87	649.27	0.3	40.75	140.62	1.31	474.57	477	90.84	2.24
<b>Обед</b>														
59/М	Салат из моркови с кукурузой	100	1.53	5.42	8	87.2	0.05	4.18	1500	2.5	23.82	52.23	31.43	0.6
116/М/ССЖ	Суп с рисом и карт. на к/бульоне	250	4.07	6.85	17.19	147.34	0.03	4.6		2.38	6.3	41.34	15.4	0.46
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	16.35	7.65	11.89	178.95	0.11	0.6	11.2	0.76	15.11	154.82	23.15	1.12
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3.62	6.51	21.33	159.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		920	32.12	27.41	121.87	859.2	0.53	55.53	2356.15	9.97	132.85	478.78	161.37	7.03
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие /Выпечка 70	70	7.80	4.20	12.5	169.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
379/М/ССЖ	Какао на молоке, 200	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	фрукт	200	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		470	11.54	6.94	35.92	306.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		2,015	69.68	53.62	249.66	1,815.41	1.03	135.66	2,568.65	12.16	880.80	1,219.52	301.50	10.69

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
62/М/ССЖ/71	Салат морковный/ Свежий огурец	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	240	18.92	12.42	29.48	302.75	0.28	37.25	16.8	2.45	31.07	246.43	58.35	2.35
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.2	150	0.1			0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
<b>Итого за Завтрак</b>		600	25.28	18.15	78.84	580.49	0.44	45.15	2017.3	5.84	81.05	363.74	121.46	5.16
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ/70	Салат картофельный с кукурузой и морковью/ или Помидор свежий	100	1.63	3.87	9.75	79.93	0.07	9.28	536.3	1.62	18	48.43	22.47	0.62
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4.28	6.44	12.83	127.05	0.05	19.04	211.9	1.52	44.05	53.5	23.59	1.09
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина) с овощами	100	12.17	14.12	3.66	194.15	0.53	2.82	121.34	1.12	16.08	134.19	17.37	0.92
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.54	0.22	18.71	89.33	0.01	160	130.72	0.61	9.93	2.72	2.72	0.51
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		930	32.42	31.16	121.08	908.31	1.08	191.14	1023.96	6.62	126.8	529.32	222.99	9.93
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7.80	4.20	12.5	169.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	фрукт	200	0.8	0.2	7.5	76	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		470	11.54	6.94	35.92	344.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		2,000	69.24	56.25	235.84	1,833.74	1.72	275.67	3,113.14	13.34	481.23	1,156.80	393.74	16.51



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
71/М	Поджаривание из свежих огурцов	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
213/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	23.7	11.63	19.41	277.57	0.22	22.74	203.69	0.83	121.81	317.91	79.27	3.4
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.2	150	0.1			0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		720	33.56	23.03	83.65	682.22	0.44	48.91	286.11	2.21	292.46	526.81	156.22	9.43
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1.17	7.22	7.28	101.25	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6.01	7.85	20.86	178.49	0.12	16.5	202.25	2.49	17.04	63.98	24.16	1
232/М/ССЖ	Рыба запеченная со сливочным соусом, 100	100	18.89	5.7	3.45	141.34	0.14	0.58	34.0	0.93	49.98	283.97	65.70	1.10
128/М/ССЖ	Картофельное пюре/ Картофель отварной с маслом	180	3.94	5.67	26.52	173.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44
	Сок фруктовый/ Напиток фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		925	37.21	27.57	120.11	886.44	0.67	74.59	536.92	8.34	190.78	617.97	191.52	10.38
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	фрукт	200	0.8	0.2	7.5	76	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		445	11.54	6.94	35.92	294.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		2,090.00	82.31	57.54	239.68	1,863.60	1.31	162.88	894.91	11.43	756.62	1,408.52	397.03	21.23

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b> четверг														
<b>Неделя:</b> 1														
<b>Завтрак</b>														
23/М/ССЖ/70	Салат из свежих помидоров/ Свежий помидор	100	1.08	5.18	4.27	70.3	0.05	21.5	106.4	2.78	21.98	30.85	18.47	0.88
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100	100	14.58	10.95	12.75	211.0	0.3	1.91	19.37	0.69	23.65	160.63	26.49	1.73
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.65	1.27	12.45	68.42	0.02	0.75	11.5	0.05	65.25	53.24	11.4	0.9
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
<b>Итого за Завтрак</b>		640	26.60	22.14	89.11	668.62	0.54	24.16	159.77	4.92	133.57	329.25	78.5	5.21
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ/71	Винегрет овощной/ Свежий огурец	100	1.57	4.19	8.61	79.1	0.06	10.75	267.2	1.91	23.92	46.8	21.37	0.86
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4.93	6.59	12.09	128.12	0.09	39.19	293.09	1.55	55.42	65.87	28.11	1.02
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23.08	15.96	40.69	395.06	0.15	3.2	774.7	3.46	27.79	274.96	60.23	1.62
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		890	35.94	27.68	116.29	856.57	0.47	56.14	1334.99	8.2	138.56	503.43	151.61	6.38
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7.80	4.20	12.5	249.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Чай с фруктовый с лимоном	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	67	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		370	11.54	6.94	35.92	415.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,900.00	74.08	56.76	241.32	1,941.13	1.21	119.68	1,566.64	14.00	545.51	1,096.42	279.40	13.01

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 150/50	200	23.59	13.24	34.66	357.53	0.07	2.56	85.8	0.52	212.71	292.81	33.74	0.84
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		610	28.57	21.65	87.99	673.06	0.2	47.66	163.31	1.68	257.69	364.56	68.7	6.11
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.71	5.18	4.83	73.09	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	7.74	5.16	19.28	154.87	0.34	11.7	205.9	1.56	32.94	102.16	36.38	2.15
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным,	100	12.75	11.92	7.76	191.76	0.31	4.28	212.26	0.85	22.88	146.49	26.30	1.1
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3.78	5.82	30.41	189.49	0.22	37.2	37.08	0.26	21.38	110.21	42.88	1.7
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		910.00	32.34	29.14	118.98	871.90	1.07	97.28	659.88	6.30	153.67	506.17	163.81	9.26
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	65	7.80	4.20	12.5	249.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	200	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		465	11.54	6.94	35.92	386.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,985.00	72.45	57.73	242.89	1,931.90	1.47	184.32	895.07	8.86	684.74	1,134.47	281.80	16.79

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	16.3	9.95	21.74	241.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9.47	9.55	46.37	309.97	0.27	1.47	47.36	0.71	165.31	267.65	30.48	1.97
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		625.00	29.51	22.24	91.53	688.56	0.49	40.91	143.26	1.70	510.80	587.15	85.48	3.62
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
99/М/ССЖ	Суп из гречневой крупы на курином бульоне	250	4.2	6.53	11.02	120.21	0.08	20.54	212.1	1.48	32.88	53.41	21.02	0.77
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	19.97	14.78	24.09	306.32	0.23	42.3	296.89	3.4	47.01	237.66	55.03	2.1
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный	40	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.6	0.6	25.2	120	0.11			0.84	17.4	90	28.2	2.34
<b>Итого за Обед</b>		870.00	33.42	27.59	114.87	837.52	0.58	68.19	2509.89	9.05	149.22	499.25	165.12	7.40
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие	60	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Йогурт	100	2.94	2.54	15.92	67.00	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	200	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		360	11.54	6.94	35.92	224.90	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,855.00	74.47	56.77	242.32	1,750.98	1.27	148.48	2,725.03	11.63	933.40	1,350.14	299.89	12.44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b> вторник														
<b>Неделя:</b> 2														
<b>Завтрак</b>														
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров со сладким перцем/ или Помидор свежий	100	1.15	5.15	3.87	68.22	0.06	66.1	186.76	2.92	26.53	23.83	16.73	0.81
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	100	16.35	7.65	11.89	178.95	0.11	0.6	11.2	0.76	15.11	154.82	23.15	1.12
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3.62	6.51	21.33	159.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.2	150	0.1			0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
<b>Итого за Завтрак</b>		640	26.18	19.94	79.55	604.63	0.43	115.4	1042.51	7.5	115.11	341.87	113.31	5.65
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1.17	7.22	7.28	101.25	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне	250	5.36	7.78	17.55	162.34	0.11	17.11	242.84	2.38	19.1	66.83	27.39	0.97
267/М/ССЖ	Котлета из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 100/20	120	16.27	8.7	13.71	197.4	0.31	5	206.16	1.29	24.89	171.74	31.23	1.97
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.54	0.22	18.71	89.33	0.01	160	130.72	0.61	9.93	2.72	2.72	0.51
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		930	35.03	29.09	133.69	949.31	0.69	204.41	865.11	9.5	121.99	415.34	119.76	8
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40/Выпечка	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,570	61.21	49.03	213.24	1553.94	1.12	319.81	1907.62	17	237.1	757.21	233.07	13.65

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	19.59	18.5	4.2	262.6	0.12	0.98	356.2	0.84	241.68	344.15	27.92	3.2
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	41.6	200	0.14			1.04	18.4	69.6	26.4	1.6
338/М	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		730	30.97	22.85	78.71	651.15	0.38	27.15	393.62	2.38	414.53	567.45	111.42	9.6
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4.61	9.5	6.6	131.05	0.02	7.61	44.7	2.35	162.33	107.88	21.9	1.22
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4.93	6.59	12.09	128.12	0.09	39.19	293.09	1.55	55.42	65.87	28.11	1.02
284/М/ССЖ	Печень куриная тушеная с овощами	100	18.79	11.43	39.26	156.4	0.49	66.8	6588.35	2.81	35.01	378.1	62.76	7.51
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3.78	5.82	30.41	189.49	0.22	37.2	37.08	0.26	21.38	110.21	42.88	1.7
	Сок фруктовый/ Напиток фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		890	35.53	28.62	119.95	887.57	0.78	117.6	6926.14	8.13	290.46	675.65	157.47	15.3
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40/Выпечка	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,620	66.50	51.47	198.66	1538.72	1.16	144.75	7319.76	10.51	704.99	1243.1	268.89	24.9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b> четверг														
<b>Неделя:</b> 2														
<b>Завтрак</b>														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1.81	5.26	12.76	105.94	0.08	14.7	402.14	2.37	25.63	57.14	26.95	1.09
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным,	100	15.37	10.80	12.25	209.19	0.42	2.46	29.1	0.68	23.67	155.04	26.25	1.8
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.65	1.27	12.45	68.42	0.02	0.75	11.5	0.05	65.25	53.24	11.4	0.9
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
<b>Итого за Завтрак</b>		640	28.12	22.07	97.10	702.5	0.68	17.91	465.27	4.5	137.24	349.95	86.74	5.45
<b>Обед</b>														
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком / Свежий огурец	100	2.77	7.15	10.22	116.7	0.09	11.95	530.65	2.87	20.15	66.1	24.45	0.91
116/М/ССЖ	Суп с рисом и картофелем на курином бульоне	250	4.07	6.85	17.19	147.34	0.03	4.6		2.38	6.3	41.34	15.4	0.46
292/М/ССЖ	Птица тушеная в соусе с овощами.	100	17.39	10.20	14.58	219.78	0.12	0.22	33.0	2.09	35.83	176.89	29.71	1.69
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		925	38.19	30.75	131.22	955.96	0.67	19.77	587.35	9.15	108.75	580.81	231.6	9.98
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,565	66.31	52.82	228.32	1658.46	1.35	37.68	1052.62	13.65	245.99	930.76	318.34	15.43

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 150/50	200	28.66	14.98	33.90	390.63	0.09	0.89	114.59	0.64	251.25	347.69	38.24	1.12
388/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
338/М	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		610	33.64	23.39	87.23	706.16	0.22	45.99	192.1	1.8	296.23	419.44	73.2	6.39
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.71	5.18	4.83	73.09	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
83/К/ССЖ	Суп рыбный	250	9.85	9.71	14.72	186.46	0.11	19.7	266.11	1.08	16.94	58.56	26.51	1.02
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16.07	7.89	3.74	150.79	0.11	4.6		2.78	11.38	175.01	25.47	1.71
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3.78	5.82	30.41	189.49	0.22	37.2	37.08	0.26	21.38	110.21	42.88	1.7
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		930	38.57	29.76	115.60	887.52	0.65	105.6	507.83	7.88	128.47	499.79	156.41	8.9
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,540	72.21	53.15	202.83	1593.68	0.87	151.59	699.93	9.68	424.7	919.23	229.61	15.29



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	70	16.3	9.95	21.74	241.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из манной крупы	250	7.89	6.67	45.67	275	0.18	1.3	44.5	0.92	142.44	216.3	41.2	2.28
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		640	27.93	19.36	90.83	653.59	0.4	40.74	140.4	1.91	487.93	535.8	96.2	3.93
<b>Обед</b>														
7/И/70	Салат из квашеной капусты со свеклой / Свежий помидор	100	1.56	9.11	6.11	113.88	0.02	17.7	0.8	4.07	40.37	39.87	17.65	0.94
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	8.37	6	18.44	163.05	0.16	11.45	201.44	1.54	43.35	131.88	36.25	1.74
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	100	18.18	5.03	6.59	144.47	0.07	1.4	19.3	1.91	13.18	141.05	65.2	1.38
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3.62	6.51	21.33	159.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		920	38.28	27.63	115.93	867.11	0.59	76.7	1066.49	11.85	184.52	543.19	210.49	8.91
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,560	66.21	46.99	206.76	1520.7	0.99	117.44	1206.89	13.76	672.45	1078.99	306.69	12.84

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23.08	15.96	40.69	395.06	0.15	3.2	774.7	3.46	27.79	274.96	60.23	1.62
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		600	28.64	21.59	84.85	647.8	0.29	11.1	2775.2	6.72	75.47	383.57	120.04	4.23
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ/71	Салат картофельный с кукурузой и морковью / Огурец свежий	100	1.63	3.87	9.75	79.93	0.07	9.28	536.3	1.62	18	48.43	22.47	0.62
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4.28	6.44	12.83	127.05	0.05	19.04	211.9	1.52	44.05	53.5	23.59	1.09
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина) с овощами	100	12.17	14.12	3.66	194.15	0.53	2.82	121.34	1.12	16.08	134.19	17.37	0.92
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.54	0.22	18.71	89.33	0.01	160	130.72	0.61	9.93	2.72	2.72	0.51
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		930	32.42	31.16	121.08	908.31	1.08	191.14	1023.96	6.62	126.8	529.32	222.99	9.93
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,520	61.06	52.75	205.93	1556.11	1.37	202.24	3799.16	13.34	202.27	912.89	343.03	14.16

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b> среда														
<b>Неделя:</b> 3														
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с маслом	200	19.43	18.92	5.13	269.01	0.13	1.13	373.94	0.91	180.97	334.86	28.33	3.44
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный	50	6.4	0.8	41.6	200	0.14			1.04	18.4	69.6	26.4	1.6
338/М	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		700	30.81	23.27	79.64	657.56	0.39	27.3	411.36	2.45	353.82	558.16	111.83	9.84
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1.17	7.22	7.28	101.25	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5.36	7.78	17.55	162.34	0.11	17.11	242.84	2.38	19.1	66.83	27.39	0.97
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18.07	7.83	6.81	170.79	0.13	0.59	36.27	1.97	89.28	275.3	59.31	1
128/М/ССЖ	Картофельное пюре/ Картофель отварной с маслом	180	3.94	5.67	26.52	173.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44
	Сок фруктовый/ Напиток фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		920	35.74	29.60	120.16	899.74	0.65	75.21	579.78	9.27	232.14	612.15	188.36	10.25
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
378/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,650	66.55	52.87	199.80	1557.3	1.04	102.51	991.14	11.72	585.96	1170.31	300.19	20.09

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b> четверг														
<b>Неделя:</b> 3														
<b>Завтрак</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.71	5.18	4.83	73.09	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100	100	14.58	10.95	12.75	211.0	0.3	1.91	19.37	0.69	23.65	160.63	26.49	1.73
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.65	1.27	12.45	68.42	0.02	0.75	11.5	0.05	65.25	53.24	11.4	0.9
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		630	28.03	22.24	94.87	696.41	0.53	42.76	256.01	4.6	159.93	340.21	81.28	5.14
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ/70	Винегрет овощной/ Помидор свежий	100	1.57	4.19	8.61	79.1	0.06	10.75	267.2	1.91	23.92	46.8	21.37	0.86
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4.2	6.53	11.02	120.21	0.08	20.54	212.1	1.48	32.88	53.41	21.02	0.77
290/М/ССЖ	Строганов из куриного филе	100	14.72	14.36	5.19	208	0.06	1	22.24	1.7	33.96	141.25	17.95	0.75
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	4.45	4.26	46.69	242.84	0.05		22.5	0.3	6.98	96.15	31.57	0.65
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		930	31.30	30.28	126.41	904.44	0.42	35.29	524.04	6.67	129.17	453.41	133.81	5.91
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие / Выпечка 70	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,580	59.33	52.52	221.28	1600.85	0.95	78.05	780.05	11.27	289.1	793.62	215.09	11.05

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным, 150/50	200	25.48	14.21	30.68	357.48	0.08	0.83	102.5	0.53	228.31	308.42	33.34	0.92
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		600	30.38	15.37	83.88	606.91	0.21	45.93	135.05	1.59	270.89	377.17	68.3	6.16
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
104/М/ССЖ	Суп картофельный на курином бульоне	250	10.03	6.98	15.75	166.31	0.38	20.38	187.3	1.29	22.64	144.84	35.19	2.15
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 100/20	120	12.75	11.92	7.76	191.76	0.31	4.28	212.26	0.85	22.88	146.49	26.30	1.1
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3.78	5.82	30.41	189.49	0.22	37.2	37.08	0.26	21.38	110.21	42.88	1.7
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		940	34.22	30.88	117.52	890.2	1.14	70.86	2438.64	6.3	125.43	571.07	182.74	9.36
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие / Выпечка	70	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
378/М/ССЖ	Фруктовый напиток	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		370	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,550	64.68	53.50	201.53	1563.21	1.35	116.79	2618.69	7.99	398.72	951.24	251.04	15.55

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b> понедельник														
<b>Неделя:</b> 4														
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	16.3	9.95	21.74	241.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9.47	9.55	46.37	309.97	0.27	1.47	47.36	0.71	165.31	267.65	30.48	1.97
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		640	29.51	22.24	91.53	688.56	0.49	40.91	143.26	1.7	510.8	587.15	85.48	3.62
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1.17	7.22	7.28	101.25	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4.93	6.59	12.09	128.12	0.09	39.19	293.09	1.55	55.42	65.87	28.11	1.02
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	14.98	9.39	4.38	159.11	0.08	2.8	11.06	1.44	12.04	141.02	18.33	0.79
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		930	33.72	28.52	126.05	893.47	0.47	64.69	590.44	8.43	150.76	415.29	115.86	7.23
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,570	63.23	50.76	217.58	1582.03	0.96	105.6	733.7	10.13	661.56	1002.44	201.34	10.85

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b> вторник														
<b>Неделя:</b> 4														
<b>Завтрак</b>														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	1.08	5.18	4.27	70.3	0.05	21.5	106.4	2.78	21.98	30.85	18.47	0.88
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы	100	17.35	6.57	14.51	186.73	0.12	0.22	10.5	2.04	34.63	175.39	29.68	1.68
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3.62	6.51	21.33	159.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		630	26.31	18.79	77.37	589.49	0.41	70.42	961.45	8.51	127.78	360.76	118.28	6.08
<b>Обед</b>														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1.81	5.26	12.76	105.94	0.08	14.7	402.14	2.37	25.63	57.14	26.95	1.09
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6.01	7.85	20.86	178.49	0.12	16.5	202.25	2.49	17.04	63.98	24.16	1
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14.58	10.95	12.75	211.0	0.3	1.91	19.37	0.69	23.65	160.63	26.49	1.73
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.54	0.22	18.71	89.33	0.01	160	130.72	0.61	9.93	2.72	2.72	0.51
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		920	35.34	30.59	131.81	957.56	0.9	193.11	778.18	7.64	109.79	551.25	229.16	10.53
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,550	61.65	49.38	209.18	1547.05	1.31	263.53	1739.63	16.15	237.57	912.01	347.44	16.61

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	170	19.43	18.92	5.13	249.01	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	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	41.6	200	0.14			1.04	18.4	69.6	26.4	1.6
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		700	30.81	23.27	79.64	637.56	0.39	27.3	411.36	2.45	353.82	558.16	111.83	9.84
<b>Обед</b>														
42/М/ССЖ/71	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком / Свежий огурец	100	1.74	5.25	9.73	93.75	0.08	12.95	11.09	2.32	16.42	47.28	18.64	0.74
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4.28	6.44	12.83	127.05	0.05	19.04	211.9	1.52	44.05	53.5	23.59	1.09
271/К/ССЖ	Куриная печень в сливочном соусе	100	17.04	8.79	15.56	210.71	0.3	32.51	6726.21	1.07	35.11	309.21	35	6.14
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	4.45	4.26	46.69	242.84	0.05		22.5	0.3	6.98	96.15	31.57	0.65
	Сок фруктовый /Напиток фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		930	33.88	28.09	121.45	883.18	0.77	114.3	7793.25	9.36	184.87	635.03	170.32	15.14
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,660	64.69	51.36	201.09	1540.74	1.16	141.6	8204.61	11.81	538.69	1193.19	282.15	24.98



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b> четверг														
<b>Неделя:</b> 4														
<b>Завтрак</b>														
62/М/ССЖ/71	Салат морковный/ Свежий огурец	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	15.37	10.80	12.25	209.19	0.42	2.46	29.1	0.68	23.67	155.04	26.25	1.8
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.65	1.27	12.45	68.42	0.02	0.75	11.5	0.05	65.25	53.24	11.4	0.9
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		650	29.92	23.28	91.93	700.41	0.84	8.21	2064.33	4.51	143.56	487.79	212.36	8.41
<b>Обед</b>														
7/И/70	Салат из квашеной капусты со свеклой / или Свежий помидор	100	1.56	9.11	6.11	113.88	0.02	17.7	0.8	4.07	40.37	39.87	17.65	0.94
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5.36	7.78	17.55	162.34	0.11	17.11	242.84	2.38	19.1	66.83	27.39	0.97
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	17.70	7.39	15.89	201.18	0.13	0.84	15.8	2.09	40.56	180.85	31.09	1.74
128/М/ССЖ	Капуста тушеная	180	3.94	5.67	26.52	173.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		940	34.92	30.89	120.97	905.05	0.63	69.81	297.25	10.06	183.74	520.05	157.51	7.97
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
378/М/ССЖ	Фруктовый напиток	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42

<b>Итого за день</b>			1,590	64.84	54.17	212.90	1605.46	1.47	78.02	2361.58	14.57	327.3	1007.84	369.87	16.38
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День:</b>	пятница														
<b>Неделя:</b>	4														
<b>Завтрак</b>															
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из ягод, 150/50	200	26.77	14.01	37.88	390.68	0.08	2.62	97.85	0.63	235.65	332.08	38.64	1.04	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1	
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3	
<b>Итого за Завтрак</b>		600	31.67	15.17	91.08	640.11	0.21	47.72	130.36	1.69	278.23	400.83	73.6	6.28	
<b>Обед</b>															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.71	5.18	4.83	73.09	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61	
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4.2	6.53	11.02	120.21	0.08	20.54	212.1	1.48	32.88	53.41	21.02	0.77	
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	21.38	14.54	35.63	364.75	1.03	44.56	307.7	1.83	47.38	303.71	73.8	2.81	
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.6	0.6	25.2	120	0.11			0.84	17.4	90	28.2	2.34	
<b>Итого за Обед</b>		910	35.05	27.51	117.58	865.74	1.34	109.2	724.44	7.21	161.93	528.13	161.07	8.44	
<b>Подник</b>															
ПР	Кондитерское изделие 40/ Выпечка 70	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19	
375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13	
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1	
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42	
<b>Итого за день</b>		1,520	66.80	49.93	208.79	1571.95	1.55	156.92	899.8	9	442.56	931.96	234.67	14.75	

## Показатели химико-энергетических характеристик типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г. Калининграда

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								ППЖ Омега 3
		Б общ	Б жив	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
Среднее значение завтраков	648	29.13	18.36	21.69	86.57	663.86	171.02	0.41	0.55	40.82	626.13	0.74	3.51	274.01	446.14	103.25	6.12	425.51	23.20	13.09	0.84	0.19
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		32%	63%	24%	23%	24%	57%	29%	34%	58%	70%	7%	23%	23%	37%	34%	34%	35%	23%	26%	21%	10%
Среднее значение обедов	923	34.78	22.67	29.20	121.63	893.76	45.34	0.76	0.67	99.53	1,656.23	0.44	8.33	156.54	533.27	174.70	9.31	875.06	42.06	16.56	0.98	0.37
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		39%	65%	32%	32%	33%	15%	54%	42%	142%	184%	4%	56%	13%	44%	58%	52%	73%	42%	33%	25%	19%
Среднее значение за период	1,571	64	41	51	208	1,558	216	1	1	140	2,282	1	12	431	979	278	15	1301	65	30	2	1
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		71%	64%	55%	54%	57%	72%	84%	76%	201%	254%	12%	79%	36%	82%	93%	86%	108%	65%	59%	46%	28%
<b>100 % Норма СанПиН</b>		<b>90</b>	<b>не менее 60%</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2,720</b>	<b>300</b>	<b>1</b>	<b>1.6</b>	<b>70</b>	<b>900</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>1,200</b>	<b>1,200</b>	<b>300</b>	<b>18</b>	<b>1200</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

**Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г. Калининграда возрастной категории 12-18 лет**

100 % Норма СанПиН	90	92	383	2,720
--------------------	----	----	-----	-------

## Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	26.02	19.27	91.87	649.27
вторник 1	25.28	18.15	78.84	580.49
среда 1	33.56	23.03	83.65	682.22
четверг 1	26.6	22.14	89.11	668.62
пятница 1	28.57	21.65	87.99	673.06
понедельник 2	29.51	22.24	91.53	688.56
вторник 2	26.18	19.94	79.55	604.63
среда 2	30.97	22.85	78.71	651.15
четверг 2	28.12	22.07	97.1	702.5
пятница 2	33.64	23.39	87.23	706.16
понедельник 3	27.93	19.36	90.83	653.59
вторник 3	28.64	21.59	84.85	647.8
среда 3	30.81	23.27	79.64	657.56
четверг 3	28.03	22.24	94.87	696.41
пятница 3	30.46	22.62	84.01	673.01
понедельник 4	29.51	22.24	91.53	688.56
вторник 4	26.31	18.79	77.37	589.49
среда 4	30.81	23.27	79.64	657.56
четверг 4	29.92	23.28	91.93	700.41
пятница 4	31.75	22.42	91.21	706.21
Среднее	29.13	21.69	86.57	663.86

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
29%	21%	24%	24%
28%	20%	21%	21%
37%	25%	22%	25%
30%	24%	23%	25%
32%	24%	23%	25%
33%	24%	24%	25%
29%	22%	21%	22%
34%	25%	21%	24%
31%	24%	25%	26%
37%	25%	23%	26%
31%	21%	24%	24%
32%	23%	22%	24%
34%	25%	21%	24%
31%	24%	25%	26%
34%	25%	22%	25%
33%	24%	24%	25%
29%	20%	20%	22%
34%	25%	21%	24%
33%	25%	24%	26%
35%	24%	24%	26%
32%	24%	23%	24%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
16%	27%	57%
17%	28%	54%
20%	30%	49%
16%	30%	53%
17%	29%	52%
17%	29%	53%
17%	30%	53%
19%	32%	48%
16%	28%	55%
19%	30%	49%
17%	27%	56%
18%	30%	52%
19%	32%	48%
16%	29%	54%
18%	30%	50%
17%	29%	53%
18%	29%	52%
19%	32%	48%
17%	30%	53%
18%	29%	52%
18%	29%	52%

## Обед

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	32.12	27.41	121.87	859.2
вторник 1	32.42	31.16	121.08	908.31
среда 1	37.21	27.57	120.11	886.44
четверг 1	35.94	27.68	116.29	856.57
пятница 1	32.34	29.14	118.98	871.9
понедельник 2	33.42	27.59	114.87	837.52
вторник 2	35.03	29.09	133.69	949.31
среда 2	35.53	28.62	119.95	887.57
четверг 2	38.19	30.75	131.22	955.96
пятница 2	38.57	29.76	115.6	887.52
понедельник 3	38.28	27.63	115.93	867.11
вторник 3	32.42	31.16	121.08	908.31
среда 3	35.74	29.6	120.16	899.74
четверг 3	31.3	30.28	126.41	904.44
пятница 3	34.22	30.88	117.52	890.2
понедельник 4	33.72	28.52	126.05	893.47
вторник 4	35.34	30.59	131.81	957.56
среда 4	33.88	28.09	121.45	883.18
четверг 4	34.92	30.89	120.97	905.05
пятница 4	35.05	27.51	117.58	865.74
Среднее	34.78	29.2	121.63	893.76

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
36%	30%	32%	32%
36%	34%	32%	33%
41%	30%	31%	33%
40%	30%	30%	31%
36%	32%	31%	32%
37%	30%	30%	31%
39%	32%	35%	35%
39%	31%	31%	33%
42%	33%	34%	35%
43%	32%	30%	33%
43%	30%	30%	32%
36%	34%	32%	33%
40%	32%	31%	33%
35%	33%	33%	33%
38%	34%	31%	33%
37%	31%	33%	33%
39%	33%	34%	35%
38%	31%	32%	32%
39%	34%	32%	33%
39%	30%	31%	32%
39%	32%	32%	33%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	29%	57%
14%	31%	53%
17%	28%	54%
17%	29%	54%
15%	30%	55%
16%	30%	55%
15%	28%	56%
16%	29%	54%
17%	30%	52%
18%	29%	53%
14%	31%	53%
16%	30%	53%
15%	29%	56%
15%	29%	55%
15%	29%	55%
15%	31%	53%
16%	29%	54%
16%	29%	54%

**Меню для учащихся с пищевой (без лактозы и без глютена) аллергией питающихся до 11 лет .**

**МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
Рец.														
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
71	Помидор свежий	60	6	0.49	0	3	9.49	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	230	13.155	14.025	186.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
342	Компот из заморожен.ягод	200	144.77	0.16	0	6	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	20	41.72	0.8	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>520.00</b>	<b>567.49</b>	<b>26.605</b>	<b>26.235</b>	<b>202.17</b>	<b>144.92</b>	<b>226.17</b>	<b>341.89</b>	<b>10.06</b>	<b>29.74</b>	<b>388.74</b>	<b>6.61</b>	<b>31.38</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
71	Помидор/ огурец свежий	60	12.6	0.49	0	3	9.49	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
99	Суп картофельный с зел. Гор. на кур. Бул.	200	110	4.41	10	8	30.46	28.24	69.74	2.02	0	890.9	0.18	12.32
288	Курица запеченая в собственном соку	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена	150	245	13.155	14.025	186.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
342	Компот из заморожен.ягод	200	144.77	0.16	0	2	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
338	Фрукт	100	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	2.1
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>820.00</b>	<b>741.09</b>	<b>31.755</b>	<b>36.235</b>	<b>227.17</b>	<b>184.38</b>	<b>254.41</b>	<b>411.63</b>	<b>12.68</b>	<b>29.74</b>	<b>1279.6</b>	<b>6.79</b>	<b>45.8</b>

МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)														
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
52*	Салат из свежих овощей с р/м	60	41.9	2.25	5.48	3.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
290/354	Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
304	Капуста тушеная	150	179.35	3.6	4.71	17.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>530.00</b>	<b>535.04</b>	<b>21.33</b>	<b>22.11</b>	<b>34.65</b>	<b>36.76</b>	<b>64.9</b>	<b>225.07</b>	<b>3.65</b>	<b>1.1</b>	<b>424.2</b>	<b>0.62</b>	<b>21.4</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
70	Огурец с помидором и р/м	60	51.9	5.25	5	13.1	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
88	Суп овощной на к/б	210	112.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
290/354	Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
304	Капуста тушеная	150	179.35	3.6	4.71	30.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	44.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>740.00</b>	<b>607.84</b>	<b>25.73</b>	<b>25.54</b>	<b>63.83</b>	<b>71.42</b>	<b>82.7</b>	<b>263.17</b>	<b>4.29</b>	<b>1.1</b>	<b>1321.8</b>	<b>0.67</b>	<b>35.68</b>
МЕНЮ 1 неделя (среда 1)														
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
70	Помидор свежий	60	6.6	0.6	0.24	6	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
290	Гуляш из курицы 55/35	90	166.35	14.73	25.05	3.27	24.8	20.27	117.3	2	3.54	0	0.07	1.2
302	Гречка отварная с маслом растит.	150	243.75	8.62	6.09	38.64	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
348	Компот из ябло кбез сахара	200	114.8	0.78	0.05	27.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0





				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
70	Огурец свежий	60	38	1.78	3.11	3.75	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
278/354	Куриный шашлычок/свиной	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>645.49</b>	<b>28.215</b>	<b>30.255</b>	<b>137.25</b>	<b>201</b>	<b>258.32</b>	<b>489.75</b>	<b>8.71</b>	<b>80.74</b>	<b>168.23</b>	<b>13.5</b>	<b>23.54</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	210	127.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
278/354	Куриный шашлычок / свиной	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13.155	14.025	56.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	48.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>723.29</b>	<b>29.615</b>	<b>34.165</b>	<b>114.04</b>	<b>235.66</b>	<b>276.12</b>	<b>527.85</b>	<b>9.35</b>	<b>80.74</b>	<b>1065.8</b>	<b>13.55</b>	<b>37.82</b>
	<b>МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)</b>													
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Угледо ы, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины (мг)</b>			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
70	Помидор свежий	60	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	245	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб ржаной	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>	<b>528.89</b>	<b>26.45</b>	<b>30.66</b>	<b>79.29</b>	<b>236</b>	<b>297</b>	<b>499</b>	<b>9.3</b>	<b>36.8</b>	<b>175.03</b>	<b>6.58</b>	<b>24.57</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
64	Салат Зимний	60	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
101	Суп картофельный на к/б	200	72.6	1.58	2.19	11.66	18.44	20	50.04	0.71	0	978.3	0.08	6.6
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	245	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8





<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
42	Огурец свежий	30	2	0	0	1	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Греча отварная	150	143.75	0.62	6.09	8.64	2.3	1.2	7.8	0.02	0	4.18	0.04	24.02
352	Отвар из шиповника	200	98.1	1.44	3.5	2	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
338	Фрукт	50	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>521.04</b>	<b>23.45</b>	<b>22.93</b>	<b>45.97</b>	<b>135.97</b>	<b>58.55</b>	<b>233.11</b>	<b>3.56</b>	<b>41.33</b>	<b>9.73</b>	<b>0.25</b>	<b>38.44</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
42	Огурец соленый	30	2	0	0	1	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Греча отварная	150	143.75	0.62	6.09	8.64	2.3	1.2	7.8	0.02	0	4.18	0.04	24.02
352	Отвар из шиповника	200	98.1	1.44	3.5	2	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	210	67.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>710</b>	<b>528.17</b>	<b>22.68</b>	<b>26.59</b>	<b>39.68</b>	<b>170.63</b>	<b>76.35</b>	<b>271.21</b>	<b>4.2</b>	<b>41.33</b>	<b>907.33</b>	<b>0.3</b>	<b>52.72</b>

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

\* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.ДеЛи принт 2011 г.



	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша пшеничная на воде без сахара с маслом	150	161	2.32	3.96	28.97	4.7	16.4	50.6	0.36	20	122.7	0.35	0
ПР	Хлеб ржаной	30	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	200	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	2.1
379	Кофейный напиток на молоке без сахара	200	100.6	3.17	2.68	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	7.12	
	<b>Итого за прием</b>	<b>580.00</b>	<b>364.27</b>	<b>7.96</b>	<b>6.89</b>	<b>78.95</b>	<b>143.3</b>	<b>66.96</b>	<b>180.2</b>	<b>2.18</b>	<b>40</b>	<b>123.04</b>	<b>7.47</b>	<b>2.1</b>
	<b>ОБЕД</b>													
70	Огурец свежий	30	7	5.25	14.48	3.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
88	Щи из свежей капусты и сметаной	210	67.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
290/354	Курица тушеная с овощами	220	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94.2	0.04	0.04	24.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной	40	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>760.00</b>	<b>388.59</b>	<b>22.13</b>	<b>30.31</b>	<b>45.54</b>	<b>66.92</b>	<b>57.1</b>	<b>187.37</b>	<b>3.09</b>	<b>0</b>	<b>1321.8</b>	<b>0.22</b>	<b>35.68</b>
<b>МЕНЮ 1 неделя (среда 1)</b>														
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	150	318.7	9.04	13.4	40.16	72.48	161.8	228.3	5.16	29.5	118.9	0.29	6.36
ПР	Хлеб ржаной	30	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	200	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
377	Чай без сахара с лимоном	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0	48	0.04	8
	<b>Итого за прием</b>	<b>580.00</b>	<b>478.7</b>	<b>16.02</b>	<b>14.79</b>	<b>81.95</b>	<b>194.03</b>	<b>260.88</b>	<b>413.84</b>	<b>24.18</b>	<b>29.5</b>	<b>166.9</b>	<b>0.33</b>	<b>14.36</b>
	<b>ОБЕД</b>													
48	Салат Зимний	60	12.6	0.6	0.24	6	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
112	Суп-лапша домашняя с зеленью	200	108.11	2.12	6.39	10.52	88.29	62.9	102.7	1.51	9	115	0.12	20.21







64	Салат Витаминка	60	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
101	Суп овощной на к/б	200	72.6	1.58	2.19	11.66	18.44	20	50.04	0.71	0	978.3	0.08	6.6
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Фасоль отварная с маслом	150	245	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Отвар плодоваягодный	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб ржаной	40	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>601.49</b>	<b>26.45</b>	<b>30.66</b>	<b>79.29</b>	<b>236</b>	<b>297</b>	<b>499</b>	<b>9.3</b>	<b>36.8</b>	<b>1153.3</b>	<b>6.66</b>	<b>31.17</b>

**МЕНЮ 2 неделя (вторник 2)**

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>														
182	Каша гречневая рассыпчатвя с маслом	150	161	2.32	3.96	28.97	4.7	16.4	50.6	0.36	20	122.7	0.35	0
ПР	Хлеб ржаной	30	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт г	200	67	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	100.6	3.17	2.68	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>582.3</b>	<b>16.29</b>	<b>25.88</b>	<b>83.62</b>	<b>230.7</b>	<b>253.3</b>	<b>429.6</b>	<b>7.98</b>	<b>126.2</b>	<b>312</b>	<b>0.44</b>	<b>14.75</b>
<b>ОБЕД</b>														
68	Салат из б/к капусты с морковью и кукур.	60	63.84	0.58	5.98	2.01	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
101*	Суп картофель.с крупой и рыб. конс.	200	111.7	2.55	3.45	17.25	82.88	55.05	83.2	1.55	7.29	978.3	0.07	16.35
291	Лобио с курицей	240	388.93	21.3	20.88	43.92	47.69	44.35	199.2	2.4	66.91	5.07	0.02	1.59
368	Компот из заморожен.ягод б/ с	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб ржаной	40	28.7	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>755.63</b>	<b>25.57</b>	<b>27.57</b>	<b>99.67</b>	<b>224</b>	<b>149</b>	<b>279</b>	<b>4.99</b>	<b>49</b>	<b>1957</b>	<b>0.3</b>	<b>41.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1320</b>	<b>1337.93</b>	<b>41.86</b>	<b>53.45</b>	<b>183.29</b>	<b>454.7</b>	<b>402.3</b>	<b>708.6</b>	<b>12.97</b>	<b>175.2</b>	<b>2269</b>	<b>0.74</b>	<b>56.55</b>

**МЕНЮ 2 неделя (среда 2)**

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C

<b>ЗАВТРАК</b>														
184	Омлет	110	230.56	10.61	7.62	46.32	62.97	194.2	274	6.2	35.4	142.7	0.35	7.63
ПР	Хлеб ржаной	30	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимономб/с	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	0.4	0.01	3.67
ПР	Йогурт б/с	90	274	12.2	11.3	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
<b>Итого за прием</b>		<b>505</b>	<b>622.56</b>	<b>29.49</b>	<b>20.31</b>	<b>88.31</b>	<b>490.52</b>	<b>328.48</b>	<b>571.74</b>	<b>25.42</b>	<b>53.41</b>	<b>241.1</b>	<b>0.39</b>	<b>16.4</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Помидор свежий	40	8.4	0.1	0	5.28	11.44	16.28	34.62	0.42	0	0	0.07	7.37
82	Борщ на курином бульоне со сметаной	210	263.58	1.82	4.92	125.25	116	69.87	138.2	1.39	17.98	536.8	0.11	15.59
265	овощами	200	417	22.5	21.12	50.4	18.29	29.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
349	Компот из кураги б/с	200	94.2	0.04	0.04	24.76	6.4	0	3.6	0.18	0	0.4	0.04	8
ПР	Хлеб ржаной	40	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>710</b>	<b>814.9</b>	<b>25.7</b>	<b>26.29</b>	<b>211.77</b>	<b>158.29</b>	<b>123.87</b>	<b>308.21</b>	<b>3.78</b>	<b>17.98</b>	<b>538</b>	<b>0.32</b>	<b>31.13</b>

**МЕНЮ 2 неделя (четверг 2 )**

<b>МЕНЮ 2 неделя (четверг 2 )</b>														
<b>Наименование блюда</b>		<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>ы, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>					<b>Витамины (мг)</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>														
10	Сыр	15	24	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	0.29	6.36
ПР	Творожный сырок в упак.	90	75	7.1	6.3	2.9	115	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
ПР	Хлеб Ржаной	30	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	28	0.2	0	14.04	6	0	0	0.4	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>335</b>	<b>187.67</b>	<b>22.625</b>	<b>20.575</b>	<b>116.91</b>	<b>173.48</b>	<b>197</b>	<b>340.5</b>	<b>6.36</b>	<b>47.5</b>	<b>98.94</b>	<b>0.32</b>	<b>11.46</b>
<b>ОБЕД</b>														
49*	Салат капусты с огурцом свежим	60	21.3	0.25	5.1	0.54	9.49	8.68	17.62	0.38	0	4.17	0.05	8.91
149	Щи Зеленые из щавеля со смет.	210	133.63	2.52	9.24	10.4	95.63	65.72	99.2	1.54	15.13	142.88	0.07	12.8
261	Печень тушеная в сметане	80	182.26	21.6	8.67	5.32	3.6	2.75	7.29	0.12	0	7.27	0.01	0.22

302	Пшено отварное с маслом	150	203.35	3.6	4.71	30.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0.15	0.45	0
349	Компот из сухофруктов б/с	200	94.2	0.04	0.04	24.76	6.4	0	3.6	0.18	0	0.4	0.04	8
ПР	Хлеб ржаной	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>730</b>	<b>666.46</b>	<b>29.25</b>	<b>27.97</b>	<b>77.76</b>	<b>125.78</b>	<b>110.93</b>	<b>231</b>	<b>4.1</b>	<b>16.23</b>	<b>155.67</b>	<b>0.65</b>	<b>29.93</b>
<b>МЕНЮ 2 неделя (пятница 2)</b>														
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>ы, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины (мг)</b>			
				всего	всего		<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
184	Каша молочная ячневая с маслом	150	230.56	10.61	7.62	46.32	62.97	194.20	274.00	6.20	35.40	142.70	0.35	7.63
ПР	Хлеб ржаной	30	60.67	2.17	0.25	13.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
338	Фрукт г	200	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
383	Какао с молоком б/с	200	138.10	3.44	3.50	24.41	129.60	50.56	129.60	1.22	20.00	0.34	0.06	7.12
	<b>Итого за прием.</b>	<b>580</b>	<b>471.33</b>	<b>16.52</b>	<b>11.37</b>	<b>104.81</b>	<b>201.57</b>	<b>244.76</b>	<b>403.60</b>	<b>8.02</b>	<b>55.40</b>	<b>143.04</b>	<b>0.41</b>	<b>14.75</b>
	<b>ОБЕД</b>													
42	Мозаика	60	50.16	1.78	3.11	3.75	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
102	Суп с фасолью на курином бульоне	200	90.84	1.65	5.09	9.93	82.88	55.05	83.2	1.55	7.29	978.3	0.07	16.35
268/354	Биточки мясные с соусом	80	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Рагу овощное	150	143.75	0.62	6.09	8.64	2.3	1.2	7.8	0.02	0	4.18	0.04	24.02
352	Отвар плодоваягодный	200	98.1	1.44	3.5	24.41	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб ржаной	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>599.37</b>	<b>24.71</b>	<b>30.88</b>	<b>67.98</b>	<b>218.85</b>	<b>113.6</b>	<b>316.31</b>	<b>5.11</b>	<b>48.62</b>	<b>988.03</b>	<b>0.32</b>	<b>54.79</b>
<b>МЕНЮ на замену №1</b>														
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины (мг)</b>			
				всего	всего		<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
168	Каша молочная гречневая с мас. б/с	200	197	4.52	4.07	35.46	10.7	7.9	38.6	0.47	20	142.7	0.04	0

ПР	Хлеб ржаной	30	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Творожный сырок	90	75	7.1	6.3	2.9	115	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
376	Чай	200	28	0.2	0	14.04	6	0	0	0.4	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>566.3</b>	<b>9.4</b>	<b>13.87</b>	<b>39.14</b>	<b>200.1</b>	<b>89</b>	<b>249.5</b>	<b>2.31</b>	<b>56.2</b>	<b>243</b>	<b>0.18</b>	<b>15.4</b>
	<b>ОБЕД</b>													
64	Огурец соленый порц.	50	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
104	Суп с мясными фрикад.	200	118.81	5.83	4.56	13.59	25.52	32.01	10,3,97	1.51	3.96	115	0.12	9.87
ПР	Курица отварная отварная	50	145	7	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Гороховое пюре с маслом	150	504.7	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	0.29	6.36
352	Отвар плодоваягодный б/с	200	98.1	1.44	3.5	24.41	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб ржаной	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>860.56</b>	<b>17.01</b>	<b>19.89</b>	<b>98.27</b>	<b>239</b>	<b>204</b>	<b>411</b>	<b>6.49</b>	<b>9.4</b>	<b>223.7</b>	<b>0.45</b>	<b>45.4</b>

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

\* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.ДеЛи принт 2011 г.

|



МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)														
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
52*	Салат из свежих овощей с р/м	60	41.9	2.25	5.48	3.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
290/354	Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
304	Капуста тушеная	150	179.35	3.6	4.71	17.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>530.00</b>	<b>535.04</b>	<b>21.33</b>	<b>22.11</b>	<b>34.65</b>	<b>36.76</b>	<b>64.9</b>	<b>225.07</b>	<b>3.65</b>	<b>1.1</b>	<b>424.2</b>	<b>0.62</b>	<b>21.4</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
70	Огурец с помидором и р/м	60	51.9	5.25	5	13.1	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
88	Суп овощной на к/б	210	112.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
290/354	Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
304	Капуста тушеная	150	179.35	3.6	4.71	30.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	44.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>740.00</b>	<b>607.84</b>	<b>25.73</b>	<b>25.54</b>	<b>63.83</b>	<b>71.42</b>	<b>82.7</b>	<b>263.17</b>	<b>4.29</b>	<b>1.1</b>	<b>1321.8</b>	<b>0.67</b>	<b>35.68</b>
МЕНЮ 1 неделя (среда 1)														
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
70	Помидор свежий	60	6.6	0.6	0.24	6	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
290	Гуляш из курицы 55/35	90	166.35	14.73	25.05	3.27	24.8	20.27	117.3	2	3.54	0	0.07	1.2
302	Гречка отварная с маслом растит.	150	243.75	8.62	6.09	38.64	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
348	Компот из ябло кбез сахара	200	114.8	0.78	0.05	27.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0

	<b>Итого за прием</b>	<b>520.00</b>	<b>563.22</b>	<b>25.97</b>	<b>31.64</b>	<b>81.75</b>	<b>56.56</b>	<b>33.85</b>	<b>200.81</b>	<b>4.06</b>	<b>3.54</b>	<b>4.89</b>	<b>3.18</b>	<b>103.2</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
71	Помидор свежий	60	6.6	0.6	0.24	6	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
102	Суп картофельный с овощами на кур. Бул.	200	110	4.41	10	8	30.46	28.24	69.74	2.02	0	890.9	0.18	12.32
290	Гуляш из курицы	90	166.35	14.73	25.05	3.27	24.8	20.27	117.3	2	3.54	0	0.07	1.2
302	Гречка отварная с маслом растит.	150	243.75	8.62	6.09	38.64	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
348	Компот из яблок без сахара	200	154.8	0.78	0.05	27.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>720.00</b>	<b>713.22</b>	<b>30.38</b>	<b>41.64</b>	<b>89.75</b>	<b>87.02</b>	<b>62.09</b>	<b>270.55</b>	<b>6.08</b>	<b>3.54</b>	<b>895.79</b>	<b>3.36</b>	<b>115.5</b>

**МЕНЮ 1 неделя (четверг 1)**

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
71	Помидор свежий	50	8	0.6	0.24	1.38	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
259	Рагу с мясом по домашнему /говядина/	200	334	34.4	19.34	27.44	41.73	20.19	111.9	1.29	22.74	0	0.09	0.28
80	Компот из с/м ягоды без сахара	200	147.54	0.64	0.25	26.95	11.09	2.96	2.96	0.57	0		0.76	0.01
ПР	фрукт	50	60.67	2.17	0.25	64	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>520.00</b>	<b>581.93</b>	<b>39.05</b>	<b>20.29</b>	<b>125.85</b>	<b>65.88</b>	<b>35.53</b>	<b>176.97</b>	<b>2.72</b>	<b>22.74</b>	<b>4.89</b>	<b>3.88</b>	<b>70.29</b>

	<b>Обед 2 смена</b>													
71	Помидор свежий	50	8	0.6	0.24	1.38	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
89	Похлебка на курином бульоне													
259	Рагу с мясом по домашнему /говядина/	200	334	34.4	19.34	27.44	41.73	20.19	111.9	1.29	22.74	0	0.09	0.28
80	Компот из с/м ягоды без сахара	200	47.54	0.64	0.25	26.95	11.09	2.96	2.96	0.57	0		0.76	0.01
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>470.00</b>	<b>421.26</b>	<b>36.88</b>	<b>20.04</b>	<b>61.85</b>	<b>65.88</b>	<b>35.53</b>	<b>176.97</b>	<b>2.72</b>	<b>22.74</b>	<b>4.89</b>	<b>3.88</b>	<b>70.29</b>

**МЕНЮ 1 неделя (пятница 1)**

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
--	--------------------	----------	----------	----------	---------	------	---------------------------	--	--	--	---------------	--	--	--



				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
70	Огурец свежий	60	38	1.78	3.11	3.75	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
278/354	Куриный шашлычок/свиной	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>645.49</b>	<b>28.215</b>	<b>30.255</b>	<b>137.25</b>	<b>201</b>	<b>258.32</b>	<b>489.75</b>	<b>8.71</b>	<b>80.74</b>	<b>168.23</b>	<b>13.5</b>	<b>23.54</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	210	127.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
278/354	Куриный шашлычок / свиной	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13.155	14.025	56.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	48.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>723.29</b>	<b>29.615</b>	<b>34.165</b>	<b>114.04</b>	<b>235.66</b>	<b>276.12</b>	<b>527.85</b>	<b>9.35</b>	<b>80.74</b>	<b>1065.8</b>	<b>13.55</b>	<b>37.82</b>
	<b>МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)</b>													
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод ы, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины (мг)</b>			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
70	Помидор свежий	60	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	245	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб ржаной	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>	<b>528.89</b>	<b>26.45</b>	<b>30.66</b>	<b>79.29</b>	<b>236</b>	<b>297</b>	<b>499</b>	<b>9.3</b>	<b>36.8</b>	<b>175.03</b>	<b>6.58</b>	<b>24.57</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
64	Салат Зимний	60	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
101	Суп картофельный на к/б	200	72.6	1.58	2.19	11.66	18.44	20	50.04	0.71	0	978.3	0.08	6.6
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	245	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8





<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
42	Огурец свежий	30	2	0	0	1	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Греча отварная	150	143.75	0.62	6.09	8.64	2.3	1.2	7.8	0.02	0	4.18	0.04	24.02
352	Отвар из шиповника	200	98.1	1.44	3.5	2	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
338	Фрукт	50	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>521.04</b>	<b>23.45</b>	<b>22.93</b>	<b>45.97</b>	<b>135.97</b>	<b>58.55</b>	<b>233.11</b>	<b>3.56</b>	<b>41.33</b>	<b>9.73</b>	<b>0.25</b>	<b>38.44</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
42	Огурец соленый	30	2	0	0	1	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Греча отварная	150	143.75	0.62	6.09	8.64	2.3	1.2	7.8	0.02	0	4.18	0.04	24.02
352	Отвар из шиповника	200	98.1	1.44	3.5	2	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	210	67.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>710</b>	<b>528.17</b>	<b>22.68</b>	<b>26.59</b>	<b>39.68</b>	<b>170.63</b>	<b>76.35</b>	<b>271.21</b>	<b>4.2</b>	<b>41.33</b>	<b>907.33</b>	<b>0.3</b>	<b>52.72</b>

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

\* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.ДеЛи принт 2011 г.