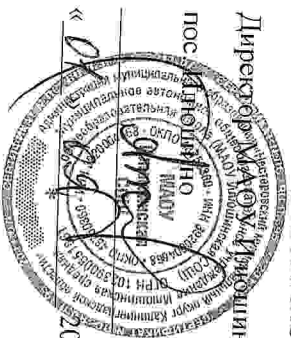


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ Илюшинской СОШ

пос. Илюшино



Р. А. Ахгирей

2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «КУЛИНАР»



Е.М. Черкас

2023г.

30 АВГ 2023

## Примерный рацион (20 дней) питания для учащихся МАОУ Илюшинской СОШ пос. Илюшино

**Сезон: осень-зима 2023-2024г.**

Возрастная категория: 12-18лет

*Создано на основании Типового меню АНО «Институт отраслевого питания г.Москва» и сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Мозильного и В.А.Тумельяна М.: ДеЛи плюс, 2017*

**Типовое 20-ти дневное меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений**

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День: 1 понедельник</b>															
<b>Неделя: 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	15,07	29,63	277,14	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42	
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	5,98	6,58	46,71	270,68	0,08	1,31	44,72	0,32	129,08	157,5	35,84	0,59	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>640</b>	<b>26,02</b>	<b>24,39</b>	<b>99,76</b>	<b>684,86</b>	<b>0,30</b>	<b>40,75</b>	<b>140,62</b>	<b>1,31</b>	<b>474,57</b>	<b>477,00</b>	<b>90,84</b>	<b>2,24</b>
<b>Обед</b>															
56/М	Салат овощной с яблоками	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 с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46	
294/М/ССЖ	Биточек из курицы	100	16,35	15,65	11,89	211,89	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12	
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	236,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9	
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	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>			<b>920</b>	<b>34,59</b>	<b>33,24</b>	<b>139,38</b>	<b>969,42</b>	<b>0,46</b>	<b>9,73</b>	<b>1534,60</b>	<b>7,82</b>	<b>94,75</b>	<b>427,27</b>	<b>121,92</b>	<b>6,31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1 560</b>	<b>60,61</b>	<b>57,63</b>	<b>239,14</b>	<b>1654,28</b>	<b>0,76</b>	<b>50,48</b>	<b>1675,22</b>	<b>9,13</b>	<b>569,32</b>	<b>904,27</b>	<b>212,76</b>	<b>8,55</b>

№ 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: 2 Вторник</b>																				
<b>Неделя: 1</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
62/М/ССЖ	Салат из моркови	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 лимонном, 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>			<b>600</b>	<b>25,28</b>	<b>18,15</b>	<b>78,84</b>	<b>580,49</b>	<b>0,44</b>	<b>45,15</b>	<b>2017,30</b>	<b>5,84</b>	<b>81,05</b>	<b>363,74</b>	<b>121,46</b>	<b>5,16</b>					
<b>Обед</b>																				
99/Ж/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						
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	100	12,17	14,12	14,66	218,63	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	7,5	23,5	1,95						
<b>Итого за Обед</b>			<b>930</b>	<b>32,60</b>	<b>32,55</b>	<b>135,09</b>	<b>958,80</b>	<b>1,09</b>	<b>196,56</b>	<b>889,80</b>	<b>7,37</b>	<b>134,43</b>	<b>538,03</b>	<b>227,47</b>	<b>10,40</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>1530</b>	<b>57,88</b>	<b>50,70</b>	<b>213,93</b>	<b>1539,29</b>	<b>1,53</b>	<b>241,71</b>	<b>2907,10</b>	<b>13,21</b>	<b>215,48</b>	<b>901,77</b>	<b>348,93</b>	<b>15,56</b>					

№ 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				4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>День: 3 среда</b>			3																	
<b>Неделя: 1</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	109,6			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03						
213/М/ССЖ	Омлет с курицей и картофелем	200	23,7	14,53	41,71	322,56	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	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1						
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>620</b>	<b>32,96</b>	<b>25,43</b>	<b>96,25</b>	<b>724,24</b>	<b>0,42</b>	<b>61,91</b>	<b>278,61</b>	<b>2,01</b>	<b>286,46</b>	<b>497,31</b>	<b>139,72</b>	<b>5,73</b>					
<b>Обед</b>																				
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71						
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью 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						
234/М/ССЖ	Биточек рыбный	100	18,89	5,7	3,45	141,34	0,14	0,58	34,0	0,93	49,98	263,97	65,70	1,10						
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44						
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8						
	Хлеб пшеничный	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>			<b>920</b>	<b>37,34</b>	<b>25,45</b>	<b>119,73</b>	<b>865,14</b>	<b>0,70</b>	<b>57,24</b>	<b>2274,03</b>	<b>7,68</b>	<b>185,10</b>	<b>643,78</b>	<b>212,11</b>	<b>9,80</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>1 540</b>	<b>70,30</b>	<b>50,88</b>	<b>215,98</b>	<b>1589,38</b>	<b>1,12</b>	<b>119,15</b>	<b>2552,64</b>	<b>9,69</b>	<b>471,56</b>	<b>1141,09</b>	<b>351,83</b>	<b>15,53</b>					

№ 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День: 4 четверг</b>																		
<b>Неделя: 1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
56/М	Салат овощной с яблоками	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6				
271/М/ССЖ	Котлета домашняя	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	Макароньы 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	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>			<b>640</b>	<b>26,60</b>	<b>22,14</b>	<b>89,11</b>	<b>668,62</b>	<b>0,54</b>	<b>24,16</b>	<b>159,77</b>	<b>4,92</b>	<b>133,57</b>	<b>329,25</b>	<b>78,5</b>	<b>5,21</b>			
<b>Обед</b>																		
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86				
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02				
291/М/ССЖ	Плов из птицы	250	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 ягод, 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>			<b>890</b>	<b>35,94</b>	<b>27,68</b>	<b>116,29</b>	<b>856,57</b>	<b>0,47</b>	<b>56,14</b>	<b>1334,99</b>	<b>8,2</b>	<b>138,56</b>	<b>503,43</b>	<b>151,61</b>	<b>6,38</b>			
<b>Итого за День</b>			<b>1 530</b>	<b>62,54</b>	<b>49,82</b>	<b>205,40</b>	<b>1525,19</b>	<b>1,01</b>	<b>80,3</b>	<b>1494,76</b>	<b>13,12</b>	<b>272,13</b>	<b>832,68</b>	<b>230,11</b>	<b>11,59</b>			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		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: 5 пятница</b>																				
<b>Неделя: 1</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03						
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом, 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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2						
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>28,57</b>	<b>21,65</b>	<b>87,99</b>	<b>673,06</b>	<b>0,2</b>	<b>47,66</b>	<b>163,31</b>	<b>1,68</b>	<b>257,69</b>	<b>364,56</b>	<b>68,7</b>	<b>6,11</b>						
<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 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	Тедгеля 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						
142/М/ССЖ	Картофель тушеный	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>		<b>940</b>	<b>32,34</b>	<b>29,14</b>	<b>118,98</b>	<b>871,9</b>	<b>1,07</b>	<b>97,28</b>	<b>659,88</b>	<b>6,3</b>	<b>153,67</b>	<b>506,17</b>	<b>163,81</b>	<b>9,26</b>						
<b>Итого за День</b>		<b>1 550</b>	<b>60,91</b>	<b>50,79</b>	<b>206,97</b>	<b>1544,96</b>	<b>1,27</b>	<b>144,94</b>	<b>823,19</b>	<b>7,98</b>	<b>411,36</b>	<b>870,73</b>	<b>232,51</b>	<b>15,37</b>						

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1		2	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>День: 6 понедельник</b>																			
<b>Неделя: 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	9,95	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42					
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	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	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1					
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>640</b>	<b>29,51</b>	<b>22,24</b>	<b>91,53</b>	<b>688,56</b>	<b>0,49</b>	<b>40,91</b>	<b>143,26</b>	<b>1,7</b>	<b>510,8</b>	<b>587,15</b>	<b>85,48</b>	<b>3,62</b>				
<b>Обед</b>																			
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71					
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77					
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	15,63	12,78	9,53	177,63	0,23	42,3	296,89	3,4	47,01	237,66	55,03	2,1					
305/М	Рис припущенный с овощами	180	9,81	14,63	44,08	315,80	0,36	13,9	456,20	2,6	31,50	244,60	39,50	0,2					
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	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>			<b>910</b>	<b>33,42</b>	<b>27,59</b>	<b>114,87</b>	<b>837,52</b>	<b>0,58</b>	<b>68,19</b>	<b>2509,89</b>	<b>9,05</b>	<b>149,22</b>	<b>499,25</b>	<b>165,12</b>	<b>7,4</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>1 550</b>	<b>62,93</b>	<b>49,83</b>	<b>206,40</b>	<b>1526,08</b>	<b>1,07</b>	<b>109,1</b>	<b>2653,15</b>	<b>10,75</b>	<b>660,02</b>	<b>1086,4</b>	<b>250,6</b>	<b>11,02</b>				

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	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: 7 вторник</b>																		
<b>Неделя: 2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
290/М/ССЖ	Птица, тушеная в соусе	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>		<b>640</b>	<b>26,18</b>	<b>19,94</b>	<b>79,55</b>	<b>604,63</b>	<b>0,43</b>	<b>115,4</b>	<b>1042,51</b>	<b>7,5</b>	<b>115,11</b>	<b>341,87</b>	<b>113,31</b>	<b>5,65</b>				
<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 со сметаной 240/10	250	5,36	7,78	17,55	162,34	0,11	17,11	242,84	2,38	19,1	66,83	27,39	0,97				
267/М/ССЖ	Шницель натуральный рубленый	100	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	Макаронь 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	50	3	0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>35,03</b>	<b>29,09</b>	<b>133,69</b>	<b>949,31</b>	<b>0,69</b>	<b>204,41</b>	<b>865,11</b>	<b>9,5</b>	<b>121,99</b>	<b>415,34</b>	<b>119,76</b>	<b>8</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1 570</b>	<b>61,21</b>	<b>49,03</b>	<b>213,24</b>	<b>1553,94</b>	<b>1,12</b>	<b>319,81</b>	<b>1907,62</b>	<b>17</b>	<b>237,1</b>	<b>757,21</b>	<b>233,07</b>	<b>13,65</b>				



№ 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				7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>День: 8 среда</b>			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Неделя: 2</b>																
<b>Завтрак</b>																
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71		
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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>730</b>	<b>30,97</b>	<b>22,85</b>	<b>78,71</b>	<b>651,15</b>	<b>0,38</b>	<b>27,15</b>	<b>393,62</b>	<b>2,38</b>	<b>414,53</b>	<b>567,45</b>	<b>111,42</b>	<b>9,6</b>	
<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, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02		
294/М/ССЖ	Котлета рубленая из птицы	100	15,62	11,91	27,54	238,91	0,11	0,2	9,45	1,83	31,16	157,85	26,71	1,52		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44		
	Сок фруктовый	200		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		0,5	21	100	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>			<b>890</b>	<b>35,53</b>	<b>28,62</b>	<b>119,95</b>	<b>887,57</b>	<b>0,78</b>	<b>117,6</b>	<b>6926,14</b>	<b>8,13</b>	<b>290,46</b>	<b>675,65</b>	<b>157,47</b>	<b>15,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1 620</b>	<b>66,50</b>	<b>51,47</b>	<b>198,66</b>	<b>1538,72</b>	<b>1,16</b>	<b>144,75</b>	<b>7319,76</b>	<b>10,51</b>	<b>704,99</b>	<b>1243,1</b>	<b>268,89</b>	<b>24,9</b>	

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 9 четверг																
Неделя: 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	Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	15,37	10,80	12,25	209,19	0,42	2,46	29,1	0,68	23,67	155,04	26,25	1,8		
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09									
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	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>			<b>28,12</b>	<b>22,07</b>	<b>97,10</b>	<b>702,5</b>	<b>0,68</b>	<b>17,91</b>	<b>465,27</b>	<b>4,5</b>	<b>137,24</b>	<b>349,95</b>	<b>86,74</b>	<b>5,45</b>		
<b>Обед</b>																
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	0,09	11,95	530,65	2,87	20,15	66,1	24,45	0,91		
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	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		
342/М/ССЖ	Компот из ягод, 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>			<b>38,19</b>	<b>30,75</b>	<b>131,22</b>	<b>955,96</b>	<b>0,67</b>	<b>19,77</b>	<b>587,35</b>	<b>9,15</b>	<b>108,75</b>	<b>580,81</b>	<b>231,6</b>	<b>9,98</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>66,31</b>	<b>52,82</b>	<b>228,32</b>	<b>1658,46</b>	<b>1,35</b>	<b>37,68</b>	<b>1052,62</b>	<b>13,65</b>	<b>245,99</b>	<b>930,76</b>	<b>318,34</b>	<b>15,43</b>		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: 10 пятница																
Неделя: 2																
<b>Завтрак</b>																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1										
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом, 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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>33,64</b>	<b>23,39</b>	<b>87,23</b>	<b>706,16</b>	<b>0,22</b>	<b>45,99</b>	<b>192,1</b>	<b>1,8</b>	<b>296,23</b>	<b>419,44</b>	<b>73,2</b>	<b>6,39</b>		
<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		
103/М/ССЖ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	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 мясной	100	16,07	7,89	3,74	150,79	0,11	4,6		2,78	11,38	175,01	25,47	1,71		
305/М	Рис припущенный с овощами	180	9,81	14,63	44,08	315,80	0,36	13,9	456,20	2,6	31,50	244,60	39,50	0,2		
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>		<b>930</b>	<b>38,57</b>	<b>29,76</b>	<b>115,60</b>	<b>887,52</b>	<b>0,65</b>	<b>105,6</b>	<b>507,83</b>	<b>7,88</b>	<b>128,47</b>	<b>499,79</b>	<b>156,41</b>	<b>8,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 540</b>	<b>72,21</b>	<b>53,15</b>	<b>202,83</b>	<b>1593,68</b>	<b>0,87</b>	<b>151,59</b>	<b>699,93</b>	<b>9,68</b>	<b>424,7</b>	<b>919,23</b>	<b>229,61</b>	<b>15,29</b>		

№ 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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: 11 понедельник																
Неделя: 3																
Завтрак																
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	9,95	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42		
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшениной 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	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак			640	27,93	19,36	90,83	653,59	0,4	40,74	140,4	1,91	487,93	535,8	96,2	3,93	
Обед																
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		
102/М/ССЖ	Суп картофельный с 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 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		
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9		
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	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	7,5	23,5	1,95			
Итого за Обед			920	38,28	27,63	115,93	867,11	0,59	76,7	1066,49	11,85	184,52	543,19	210,49	8,91	
Итого за День			1560	66,21	46,99	206,76	1520,7	0,99	117,44	1206,89	13,76	672,45	1078,99	306,69	12,84	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День: 12 вторник																		
Неделя: 3																		
<b>Завтрак</b>																		
62/М/ССЖ	Салат из моркови	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 из птицы	250	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	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
<b>Итого за Завтрак</b>		590	28,64	21,59	84,85	647,8	0,29	11,1	2775,2	6,72	75,47	383,57	120,04	4,23				
<b>Обед</b>																		
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,63	3,87	9,75	79,93	0,07	9,28	536,3	1,62	18	48,43	22,47	0,62				
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09				
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	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>Итого за День</b>		1520	61,06	52,75	205,93	1556,11	1,37	202,24	3799,16	13,34	202,27	912,89	343,03	14,16				

№ реци.	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: 13 среда</b>																
<b>Неделя: 3</b>																
<b>Завтрак</b>																
З/М	Бутерброд с сыром и маслом	60	6,16	7,79	14,8	154,0	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>730</b>	<b>30,81</b>	<b>23,27</b>	<b>79,64</b>	<b>657,56</b>	<b>0,39</b>	<b>27,3</b>	<b>411,36</b>	<b>2,45</b>	<b>353,82</b>	<b>558,16</b>	<b>111,83</b>	<b>9,84</b>	
<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	Рассолыник ленинградский на курином бульоне со сметаной 240/10	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		
234/М/ССЖ	Биточек рыбный	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	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	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>			<b>920</b>	<b>35,74</b>	<b>29,60</b>	<b>120,16</b>	<b>899,74</b>	<b>0,65</b>	<b>75,21</b>	<b>579,78</b>	<b>9,27</b>	<b>232,14</b>	<b>612,15</b>	<b>188,36</b>	<b>10,25</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>1 650</b>	<b>66,55</b>	<b>52,87</b>	<b>199,80</b>	<b>1557,3</b>	<b>1,04</b>	<b>102,51</b>	<b>991,14</b>	<b>11,72</b>	<b>585,96</b>	<b>1170,31</b>	<b>300,19</b>	<b>20,09</b>	

№ реп.	Примем 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				
День: 14 четверг																		
Неделя: 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, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0	0,3	1,91	19,37	0,69	23,65	160,63	26,49	1,73				
202/М/ССЖ	Макаронь 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	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>		<b>650</b>	<b>28,03</b>	<b>22,24</b>	<b>94,87</b>	<b>696,41</b>	<b>0,53</b>	<b>42,76</b>	<b>256,01</b>	<b>4,6</b>	<b>159,93</b>	<b>340,21</b>	<b>81,28</b>	<b>5,14</b>				
<b>Обед</b>																		
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86				
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77				
290/М/ССЖ	Бефстроганов 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 ягод, 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>		<b>930</b>	<b>31,30</b>	<b>30,28</b>	<b>126,41</b>	<b>904,44</b>	<b>0,42</b>	<b>35,29</b>	<b>524,04</b>	<b>6,67</b>	<b>129,17</b>	<b>453,41</b>	<b>133,81</b>	<b>5,91</b>				
<b>Итого за День</b>		<b>1 580</b>	<b>59,33</b>	<b>52,52</b>	<b>221,28</b>	<b>1600,85</b>	<b>0,95</b>	<b>78,05</b>	<b>780,05</b>	<b>11,27</b>	<b>289,1</b>	<b>793,62</b>	<b>215,09</b>	<b>11,05</b>				

№ 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	Мg	Fe			
1		2				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: 15 пятница			3														
Неделя: 3																	
<b>Завтрак</b>																	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1						45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом 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	60	4,8	0,6	31,2	150	0,1					0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
338/М	Фрукты свежие по сезону	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>610</b>	<b>30,46</b>	<b>22,62</b>	<b>84,01</b>	<b>673,01</b>	<b>0,21</b>	<b>45,93</b>	<b>180,05</b>	<b>1,69</b>	<b>273,29</b>	<b>380,17</b>	<b>68,3</b>	<b>6,19</b>		
<b>Обед</b>																	
62/М/ССЖ	Салат из моркови	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71			
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02			
278/М/ССЖ	Тертеля 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	7,5	23,5	1,95			
<b>Итого за Обед</b>			<b>940</b>	<b>34,22</b>	<b>30,88</b>	<b>117,52</b>	<b>890,2</b>	<b>1,14</b>	<b>70,86</b>	<b>2438,64</b>	<b>6,3</b>	<b>125,43</b>	<b>571,07</b>	<b>182,74</b>	<b>9,36</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>1 550</b>	<b>64,68</b>	<b>53,50</b>	<b>201,53</b>	<b>1563,21</b>	<b>1,35</b>	<b>116,79</b>	<b>2618,69</b>	<b>7,99</b>	<b>398,72</b>	<b>951,24</b>	<b>251,04</b>	<b>15,55</b>		



№ 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: 16 понедельник</b>														
<b>Неделя: 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	16,3	9,95	21,74	241,55	0,12	0,14	63,9	0,69	189,95	212,5	29,95	1,42
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	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	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>29,51</b>	<b>22,24</b>	<b>91,53</b>	<b>688,56</b>	<b>0,49</b>	<b>40,91</b>	<b>143,26</b>	<b>1,7</b>	<b>510,8</b>	<b>587,15</b>	<b>85,48</b>	<b>3,62</b>
<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
118/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4,07	6,85	17,19	147,34	0,03	4,6		2,38	6,3	41,34	15,4	0,46
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	Макаронны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95	0,09		22,5	0,88	13,49	49,73	8,94	0,9
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	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>		<b>930</b>	<b>33,72</b>	<b>28,52</b>	<b>126,05</b>	<b>893,47</b>	<b>0,47</b>	<b>64,69</b>	<b>590,44</b>	<b>8,43</b>	<b>150,76</b>	<b>415,29</b>	<b>115,86</b>	<b>7,23</b>
<b>Итого за День</b>		<b>1 570</b>	<b>63,23</b>	<b>50,76</b>	<b>217,58</b>	<b>1582,03</b>	<b>0,96</b>	<b>105,6</b>	<b>733,7</b>	<b>10,13</b>	<b>661,56</b>	<b>1002,44</b>	<b>201,34</b>	<b>10,85</b>