



«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАОУ (МБОУ) «Средняя школа № 26» Петропавловск-Камчатского городского округа  
*Шелестова О.В.* « 28 » сентября 2023

М.П.

Типовое 20-ти дневное меню диетического питания (аллергия на белок коровьего молока) для обучающихся в общеобразовательных организациях Петропавловск-Камчатского городского округа  
 озрастная групп. 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	1													
<b>Завтрак</b>														
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы	100	15,94	15,45	10,49	245,36	0,72	2,42	30,4	1,83	18,04	144,52	22,39	1,48
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,59	7,51	21,19	167,92	0,16	45,8	844,08	3,46	52,24	100,96	48,07	1,6
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	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		630	24,14	23,89	76,89	625,57	0,99	61,12	879,98	6,15	105,86	309,76	101,2	7,18
<b>Обед</b>														
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	5,53	11,08	6,33	147,77	0,05	7,92	213,28	3,47	35,83	92,52	33,75	0,98
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 250/20	270	7,39	5,83	10,6	123,47	0,11	20,5	206,58	1,45	27,01	99,56	25,9	0,98
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	12,17	16,12	3,66	212,13	0,53	2,82	121,34	2	16,08	134,23	17,37	0,92
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 030	39,56	41,32	119,18	1013,67	1,14	36,84	544,44	10,34	157,15	650,4	262,24	12,42
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
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
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,42	5,44	55,84	298,33	0,14	37,67	33,21	1,72	159,84	127,27	58,99	5,53
<b>Итого за день</b>		2 060	69,12	70,65	251,91	1937,57	2,27	135,63	1457,63	18,21	422,85	1087,43	422,43	25,13

№ 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>														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	15,28	24	21,73	364,21	0,22	25,8	263,87	6,01	71,58	267,82	41,89	3,69
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	0,3
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		640	22,73	25,22	83,79	656,24	0,39	37,95	272,93	7,58	126,21	380,78	93,58	8,77
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,66	6,14	3,65	78,16	0,06	46,75	161,79	3,16	50,76	39,88	22,91	1,03
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и с курицей 250/20	270	11,63	9,11	19,29	204,68	0,28	11,5	206,38	2,85	33	138,16	40,17	2,24
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное	100	21,24	10,44		174,19	0,09		16,52	0,44	10,18	192,51	21,28	0,84
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,66	8,66	28,26	206,31	0,2	34,4	164,71	3,78	22,79	104,14	42,52	1,65
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 040	46,05	35,95	120,34	995,34	0,83	106,65	554,4	11,85	170,43	609,49	180,58	13,51
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
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
338/М	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0,03	270	22,5	0,45	60	51	37,5	1,2
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,63	5,53	51,13	289,79	0,13	272,9	23,09	2,34	119,58	114,19	64,64	3,02
<b>Итого за день</b>		2 080	74,41	66,7	255,26	1941,37	1,35	417,5	850,42	21,77	416,22	1104,46	338,8	25,3

№ 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>														
234/М/ССЖ	Котлета Морячок с соусом томатным, 100/40	140	18,01	17,18	18,13	300,56	0,43	8,11	422,6	5,53	44,76	214,21	50,58	1,86
142/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69
376/И	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		660	25,59	23,78	90,07	683,66	0,74	85,41	458,19	8,75	97,11	377,04	120,56	7,49
<b>Обед</b>														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	5,31	4,54	71,73	0,03	24,9	34	2,42	26,97	29,75	15,17	0,58
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем и с курицей, 250/20	270	7,58	7,75	12,98	151,2	0,09	20,3	206,48	2,38	37,12	101,59	29,65	1,35
265/М/ССЖ	Плов со свининой	280	21,07	28,26	47,64	529,91	0,67	4,35	820	3,09	32,22	308,61	75,01	3,21
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 030	36,29	42,6	122,21	1022,03	0,96	94,55	1065,88	9,52	144,24	563,65	171,43	10,28
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,62	5,85	62,04	327,31	0,19	9,17	13,2	1,61	174,54	135,76	65,98	2,89
<b>Итого за день</b>		2 090	67,5	72,23	274,32	2033	1,89	189,13	1537,27	19,88	415,89	1076,45	357,97	20,66

№ 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>														
279/М/ССЖ	Тефтели мясные (свинина)	100	15,22	17,23	6,82	247,73	0,66	2,59	1,68	1,11	20,46	175,25	21,49	1,12
145/М/ССЖ	Картофель, тушеный с луком	180	3,69	5,63	27,33	175,69	0,19	33,1	4,02	2,5	27,59	104,8	39,27	1,67
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	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		630	23,52	23,69	79,86	635,71	0,95	43,59	8,2	4,67	86,63	349,33	94,5	6,99
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	18,14	31,45	16,67	0,73
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 250/20	270	8,05	9,2	16,98	182,21	0,14	16,8	207,48	2,95	24,51	120,73	31,98	1,23
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	17,1	20,37	2,6	262,56	0,81	3,68	35,6	2,98	17,42	151,63	19,7	1,32
202/М/БМД	Макароны отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1			3,1	12,5	52,53	9,67	0,97
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	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 030	39,37	42,02	128,52	1065,33	1,28	207,48	446,34	13,53	119,9	471,16	123,14	9,51
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		400	7,42	5,85	79,42	407,5	0,18	19	30,09	2,68	77,5	109,41	92,9	4,62
<b>Итого за день</b>		2 060	70,31	71,56	287,8	2108,54	2,41	270,07	484,63	20,88	284,03	929,9	310,54	21,12

№ 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>														
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	16,95	15,99	13,24	265,33	0,76	2,18	31,6	1,92	20,02	153,27	24,68	1,64
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,59	7,51	21,19	167,92	0,16	45,8	844,08	3,46	52,24	100,96	48,07	1,6
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		630	25,14	24,46	80	646,38	1,03	59,13	881,74	6,3	106,79	318,09	103,14	7,32
<b>Обед</b>														
64/К/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,05	6,96	6,31	96,7	0,05	3,15	921,93	1,28	36,39	65,27	94,67	7,73
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне с курицей, 250/20	270	10,38	10,03	17,35	200,63	0,25	17,06	212,57	2,41	22,29	137,87	34,77	1,35
263/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	280	20,05	17,99	20,46	329,71	0,9	48,48	286,56	0,43	61,54	265,01	56,55	2,47
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 060	40,33	36,54	120,83	963,43	1,4	76,69	1424,66	6,21	173,45	620,85	244,09	17,3
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
376/И	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
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		400	6,17	5,29	52,54	292,33	0,17	120,17	42,21	1,42	182,34	137,77	60,49	2,53
<b>Итого за день</b>		2 090	71,64	66,29	253,37	1902,14	2,6	255,99	2348,61	13,93	462,58	1076,71	407,72	27,15

№ 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>														
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом томатным, 100/40	140	18,46	17,52	19,56	308,09	0,15	6,25	431,72	5,06	34,83	198,87	39,7	1,98
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		650	25,2	23,92	86,29	662,39	0,44	49,6	440,36	8,31	87,83	358,61	109,36	7,45
<b>Обед</b>														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	100	4,31	5,57	10,07	108,26	0,11	12,68	169,85	2,65	20,23	82,75	33,01	0,87
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и с курицей, 250/20	270	11,63	9,11	19,29	204,68	0,28	11,5	206,38	2,85	33	138,16	40,17	2,24
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (свинина) с соусом томатным, 100/20	120	12,83	17,42	11,46	254,62	0,45	3,75	200	1,51	21,7	158,82	31,91	2,09
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 050	43,43	40,49	138,96	1098,61	1,3	38,53	669,92	10,23	150,16	698,82	287,31	14,64
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
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
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 Полдник</b>		400	5,03	5,53	53,68	289,79	0,15	17,9	8,09	2,19	83,58	79,69	40,64	5,12
<b>Итого за день</b>		2 100	73,66	69,94	278,93	2050,79	1,89	106,03	1118,37	20,73	321,57	1137,12	437,31	27,21

№ 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>														
213/М/БМД	Омлет с морковью	200	18,28	24,39	8,31	327,17	0,16	5,35	2485,8	5,19	103,51	314,69	56,71	4,09
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	10	50	0,2	20	62	21	0,7
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,14			1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		690	29,09	25,91	79,13	671,08	0,43	25,45	2541,3	6,76	165,49	474,23	120,81	9,64
<b>Обед</b>														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,15	3,79	76,72	0,06	64,6	177,26	3,34	24,08	22,9	15,88	0,79
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	6,36	5,78	18,01	149,85	0,17	22,12	211,24	2,23	23,23	111,52	34,73	1,24
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	31,02	29,19	47,19	576,63	1,34	6,5	936	3,5	42,06	344,29	74,5	2,84
388/И	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 030	45,03	42,47	134,14	1108,79	1,75	178,4	1392,34	10,9	141,3	607,49	175,23	10,23
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
338/М	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0,03	270	22,5	0,45	60	51	37,5	1,2
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,97	5,59	51,66	293,03	0,14	271,22	28,76	1,53	191,29	154,88	78,47	3,22
<b>Итого за день</b>		2 120	80,09	73,97	264,93	2072,9	2,32	475,07	3962,4	19,19	498,08	1236,6	374,51	23,09



№ 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>	среда													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	12,17	16,12	3,66	212,13	0,53	2,82	121,34	2	16,08	134,23	17,37	0,92
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
376/И	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		620	23,84	23,92	81,18	642,92	0,88	37,92	149,59	4,13	64,86	378,87	171,55	9,14
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,66	6,14	3,65	78,16	0,06	46,75	161,79	3,16	50,76	39,88	22,91	1,03
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне с курицей, 250/20	270	10,14	9,67	17,93	198,34	0,12	12,5	206,13	2,36	16,87	110,92	28,74	0,99
326/И	Стрипы из рыбы с соусом томатным, 100/30	130	23,46	18,62	10,99	305,74	0,25	5,5	350,8	6,74	41,51	251,03	46,87	1,53
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 060	45,64	41,52	125,58	1064,85	0,84	112,55	729,3	16,77	190,94	644,11	199,54	10,5
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,77	5,55	63,37	334	0,15	11,5	3,09	2,68	94	91,41	47,9	7,17
<b>Итого за день</b>		2 080	75,25	70,99	270,13	2041,77	1,87	161,97	881,98	23,58	349,8	1114,39	418,99	26,81



№ 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>														
259/И	Жаркое по-домашнему (курица)	280	28,37	27,42	34,4	499,14	1,4	46,06	57,08	3,31	46,26	332,49	74,79	3,71
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	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		630	32,98	28,35	79,61	711,43	1,51	58,96	62,58	4,17	81,84	396,77	105,53	7,81
<b>Обед</b>														
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	8,52	8,23	116,58	0,05	9,83	14,42	3,82	29,82	42,47	18,72	1,33
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем и курицей, 250/20	270	7,58	7,75	12,98	151,2	0,09	20,3	206,48	2,38	37,12	101,59	29,65	1,35
251/М/ССЖ	Поджарка из свинины	100	21,64	15,27	4,44	248,79	0,98	8,23	2,1	1,26	31,61	231,9	31,46	1,32
202/М/БМД	Макароны отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1			3,1	12,5	52,53	9,67	0,97
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 030	43,72	38,56	125,66	1035,11	1,39	46,36	225	12,11	159,18	551,59	140,1	9,95
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,62	5,85	62,04	327,31	0,19	9,17	13,2	1,61	174,54	135,76	65,98	2,89
<b>Итого за день</b>		2 060	82,32	72,76	267,31	2073,85	3,09	114,49	300,78	17,89	415,56	1084,12	311,61	20,65

№ 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>	пятница													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
268/М/ССЖ	Шницель из свинины с соусом томатным, 100/20	120	13,85	18,91	15,86	289,93	0,47	3,85	200	2,09	23,19	170,79	35,78	2,35
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		640	21,38	25,41	87,42	667,73	0,77	47,2	208,64	5,47	78,49	339,23	108,74	8,02
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 250/20	270	8,05	9,2	16,98	182,21	0,14	16,8	207,48	2,95	24,51	120,73	31,98	1,23
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	26	24,21	24,11	420,93	1,24	59,57	390,69	2,96	49,58	288,47	62,84	3,42
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 060	44	40,25	125,07	1025,88	1,65	123,72	881,27	10,18	163,74	603,06	170,36	10,99
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
376/И	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
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,07	5,41	55,67	295,93	0,13	37,6	28,1	2,59	87,08	86,16	44,81	5,31
<b>Итого за день</b>		2 100	70,45	71,07	268,16	1989,54	2,55	208,52	1118,01	18,24	329,31	1028,45	323,91	24,32

№ 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>														
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы	100	15,94	15,45	10,49	245,36	0,72	2,42	30,4	1,83	18,04	144,52	22,39	1,48
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,59	7,51	21,19	167,92	0,16	45,8	844,08	3,46	52,24	100,96	48,07	1,6
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	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		640	24,93	23,99	81,72	649,07	1,01	61,12	879,98	6,28	108,16	318,46	104,5	7,38
<b>Обед</b>														
77/М/ССЖ	Сельдь с картофелем	100	5,75	11,22	11,42	169,83	0,08	14	9,6	3,43	25	98,23	33,85	0,98
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем и с курицей, 250/20	270	7,58	7,75	12,98	151,2	0,09	20,3	206,48	2,38	37,12	101,59	29,65	1,35
268/М/ССЖ	Котлеты из свинины с соусом томатным, 100/20	120	12,09	15,69	14,68	249,06	0,41	4,05	200	1,57	24,26	151,79	32,59	2,11
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 050	39,89	42,95	137,67	1100,39	1,03	43,95	419,32	10,8	164,61	675,7	281,31	13,98
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		400	6,12	5,29	51,66	287,03	0,17	91,22	18,26	1,38	182,29	138,38	60,47	2,47
<b>Итого за день</b>		2 090	70,94	72,23	271,05	2036,49	2,21	196,29	1317,56	18,46	455,06	1132,54	446,28	23,83

№ 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>														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	15,28	24	21,73	364,21	0,22	25,8	263,87	6,01	71,58	267,82	41,89	3,69
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		630	22,07	25,14	79,17	635,52	0,39	45,9	346,17	7,74	120,36	368,56	93,39	8,78
<b>Обед</b>														
69/К/ССЖ	Винегрет с морской капустой	100	1,32	6,15	8,26	94,23	0,05	8,75	242,29	2,06	28,66	48,01	51,07	3,91
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) и с курицей, 250/20	270	11,23	8,19	19,06	195,45	0,2	11,5	205,98	2,43	51,09	190,14	43,52	2,07
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 100/40	140	22,18	14,5	4,65	233,98	0,12	6,25	416,52	2,39	26,45	221,25	35,57	1,33
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 070	45,52	36,08	126,6	1020,33	0,78	77,7	875,37	10,76	177,67	693,78	223,43	16,55
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
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
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,33	5,83	62,08	327,29	0,18	11,9	8,09	2,49	104,58	96,19	52,64	2,72
<b>Итого за день</b>		2 100	72,92	67,05	267,85	1983,14	1,35	135,5	1229,63	20,99	402,61	1158,53	369,46	28,05

№ 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>	среда													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	16,95	15,99	13,24	265,33	0,76	2,18	31,6	1,92	20,02	153,27	24,68	1,64
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,59	7,51	21,19	167,92	0,16	45,8	844,08	3,46	52,24	100,96	48,07	1,6
376/И	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	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		630	25,19	24,46	80,88	651,68	1,03	88,08	905,69	6,34	106,84	317,48	103,16	7,38
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	18,14	31,45	16,67	0,73
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне и с курицей, 250/20	270	10,14	9,67	17,93	198,34	0,12	12,5	206,13	2,36	16,87	110,92	28,74	0,99
326/И	Стрипсы из рыбы с соусом томатным, 100/30	130	23,46	18,62	10,99	305,74	0,25	5,5	350,8	6,74	41,51	251,03	46,87	1,53
415/И	Рис припущенный с овощами	180	4,11	6,56	39,39	233,61	0,07	4,8	480	3	21,4	104,7	37,66	0,93
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 060	44,99	41,28	129,18	1073,86	0,66	84,8	1109,87	16,33	145,85	621,8	181,54	9,32
<b>Полдник</b>														
428/М/ССЖ	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
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
338/М	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0,03	270	22,5	0,45	60	51	37,5	1,2
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,98	5,56	51,3	292,19	0,14	272,97	28,2	1,47	192,34	155,3	78,82	3,24
<b>Итого за день</b>		2 090	76,16	71,3	261,36	2017,73	1,83	445,85	2043,76	24,14	445,03	1094,58	363,52	19,94

№ 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>														
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	17,1	20,37	2,6	262,56	0,81	3,68	35,6	2,98	17,42	151,63	19,7	1,32
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5	4	40,75	219,47	0,3	50	7,5	1,57	26,1	145,29	57,57	2,26
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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		620	25,92	25,1	84,23	670,82	1,19	61,58	45,6	5,48	79,8	357,5	107,71	7,58
<b>Обед</b>														
39/И	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,49	5,46	8,8	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
89/М/ССЖ	Щи зеленые с курицей, 250/20	270	8,7	8,54	10,6	154,15	0,22	38,25	330,98	3,85	49,64	154,5	78,21	2,24
268/М/ССЖ	Шницель из свинины с соусом томатным, 100/30	130	14,08	20,93	16,99	313,75	0,47	5,5	300	3,02	26,85	177,92	39,41	2,47
202/М/БМД	Макароны отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1			3,1	12,5	52,53	9,67	0,97
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	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 050	36,82	42,11	137,55	1092,14	1	221,82	1128,45	14,06	151,58	528,48	186,86	11,16
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,77	5,55	63,37	334	0,15	11,5	3,09	2,68	94	91,41	47,9	7,17
<b>Итого за день</b>		2 070	68,51	72,76	285,15	2096,96	2,34	294,9	1177,14	22,22	325,38	977,39	342,47	25,91

№ 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>	пятница													
<b>Неделя:</b>	3													
<b>Завтрак</b>														
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (свинина) с соусом томатным, 100/20	120	12,83	17,42	11,46	254,62	0,45	3,75	200	1,51	21,7	158,82	31,91	2,09
202/М/БМД	Макароны отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1			3,1	12,5	52,53	9,67	0,97
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		630	22,4	23,92	89,1	665,28	0,63	13,85	205,5	5,2	62,38	256,69	64,88	6,71
<b>Обед</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,87	4,11	3,31	53,73	0,03	9,8	8,3	1,87	20,23	33,98	13,81	0,55
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и с курицей, 250/20	270	11,63	9,11	19,29	204,68	0,28	11,5	206,38	2,85	33	138,16	40,17	2,24
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 100/40	140	22,18	14,5	4,65	233,98	0,12	6,25	416,52	2,39	26,45	221,25	35,57	1,33
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 070	48,7	36,06	119,88	997,84	0,86	35,55	636,04	9,9	138,91	698,78	260,42	13,26
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
376/И	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
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		400	7,07	5,74	71,89	371,83	0,17	45,17	60,21	1,72	143,34	145,27	103,99	2,98
<b>Итого за день</b>		2 100	78,17	65,72	280,87	2034,95	1,66	94,57	901,75	16,82	344,63	1100,74	429,29	22,95



№ 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>	4													
<b>Завтрак</b>														
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом томатным, 100/20	120	16,42	16,48	12,87	266,5	0,74	5,37	230,4	2,36	26,98	159,03	29,43	1,72
415/И	Рис прилущенный с овощами	180	4,11	6,56	39,39	233,61	0,07	4,8	480	3	21,4	104,7	37,66	0,93
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		630	23,55	23,7	88,67	666,24	0,88	16,32	713,46	6,22	81,31	315,19	93,88	6,43
<b>Обед</b>														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,15	3,79	76,72	0,06	64,6	177,26	3,34	24,08	22,9	15,88	0,79
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 250/20	270	7,39	5,83	10,6	123,47	0,11	20,5	206,58	1,45	27,01	99,56	25,9	0,98
279/М/ССЖ	Тефтели мясные (свинина) с соусом томатным, 100/30	130	15,93	20,28	10,33	292,69	0,68	7,19	301,68	2,57	33,06	196,89	32,16	1,48
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5	4	40,75	219,47	0,3	50	7,5	1,57	26,1	145,29	57,57	2,26
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 060	36,29	37,61	128,21	1007,54	1,34	152,89	785,47	11,05	171,98	598,64	189,66	10,77
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
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
338/М	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0,03	270	22,5	0,45	60	51	37,5	1,2
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,63	5,53	51,13	289,79	0,13	272,9	23,09	2,34	119,58	114,19	64,64	3,02
<b>Итого за день</b>		2 090	65,47	66,84	268,01	1963,57	2,35	442,11	1522,02	19,61	372,87	1028,02	348,18	20,22

№ 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>														
213/М/БМД	Омлет с морковью	200	18,28	24,39	8,31	327,17	0,16	5,35	2485,8	5,19	103,51	314,69	56,71	4,09
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	10	50	0,2	20	62	21	0,7
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,14			1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		690	29,09	25,91	79,13	671,08	0,43	25,45	2541,3	6,76	165,49	474,23	120,81	9,64
<b>Обед</b>														
69/К/ССЖ	Винегрет с кальмаром	100	7,78	7,96	7,6	133,8	0,11	8,91	245,49	4,02	35,46	129,57	50,37	1,12
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 250/20	270	8,05	9,2	16,98	182,21	0,14	16,8	207,48	2,95	24,51	120,73	31,98	1,23
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	26	24,21	24,11	420,93	1,24	59,57	390,69	2,96	49,58	288,47	62,84	3,42
388/И	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 040	49,15	42,82	118,67	1066,03	1,68	170,46	911,5	11,89	163,78	676,25	198,61	11,33
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,67	5,89	62,61	330,53	0,19	10,22	13,76	1,68	176,29	136,88	66,47	2,92
<b>Итого за день</b>		2 130	83,91	74,62	260,41	2067,64	2,3	206,13	3466,56	20,33	505,56	1287,36	385,89	23,89

№ 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>														
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	31,02	29,19	47,19	576,63	1,34	6,5	936	3,5	42,06	344,29	74,5	2,84
376/И	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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		610	34,09	29,85	84,48	748,06	1,41	41,6	963,01	4,4	75,04	395,14	101,31	6,68
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	18,14	31,45	16,67	0,73
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне с курицей, 250/20	270	10,9	11,04	18,69	216,86	0,24	11,81	211,12	2,99	19,12	124,52	27,14	1,22
326/И	Стрипсы из рыбы с соусом томатным, 100/30	130	23,46	18,62	10,99	305,74	0,25	5,5	350,8	6,74	41,51	251,03	46,87	1,53
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,74	30,32	188,17	0,22	37,2	5,58	2,39	20,07	108,28	42,87	1,69
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 060	45,75	41,9	126,51	1072,19	0,95	82,11	640,04	16,84	160,57	649,28	191,7	10,43
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		400	6,52	5,4	60,07	328	0,18	94	12,09	2,38	116,5	101,91	49,4	4,17
<b>Итого за день</b>		2 070	86,36	77,15	271,06	2148,25	2,54	217,71	1615,14	23,62	352,11	1146,33	342,41	21,28

№ 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>														
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (свинина)	100	19,31	21,01	1,2	276,95	0,86	1,98	2,22	0,68	22,96	209,65	21,89	1,28
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,59	7,51	21,19	167,92	0,16	45,8	844,08	3,46	52,24	100,96	48,07	1,6
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	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		650	29,09	29,65	77,26	704,16	1,16	60,68	851,8	5,26	115,38	392,29	107,3	7,38
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,66	6,14	3,65	78,16	0,06	46,75	161,79	3,16	50,76	39,88	22,91	1,03
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с курицей, 250/20	270	11,23	8,19	19,06	195,45	0,2	11,5	205,98	2,43	51,09	190,14	43,52	2,07
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 100/40	100	22,18	14,5	4,65	233,98	0,12	6,25	416,52	2,39	26,45	221,25	35,57	1,33
202/М/БМД	Макароны отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1			3,1	12,5	52,53	9,67	0,97
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 070	47,9	35,85	127,37	1026,13	0,65	72,5	786,29	12,63	188,93	626,9	162,27	10,38
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
338/М	Киви	150	1,2	0,6	12,15	70,5	0,03	270	22,5	0,45	60	51	37,5	1,2
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,97	5,59	51,66	293,03	0,14	271,22	28,76	1,53	191,29	154,88	78,47	3,22
<b>Итого за день</b>		2 120	82,96	71,09	256,29	2023,32	1,95	404,4	1666,85	19,42	495,6	1174,07	348,04	20,98

№ 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>	пятница													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	17,1	20,37	2,6	262,56	0,81	3,68	35,6	2,98	17,42	151,63	19,7	1,32
202/М/БМД	Макароны отварные	180	6,6	5,78	42,3	247,75	0,1			3,1	12,5	52,53	9,67	0,97
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		620	27,46	26,87	85,57	696,72	0,99	8,78	38,1	7	63,4	263,2	58,97	6,24
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	6,36	5,78	18,01	149,85	0,17	22,12	211,24	2,23	23,23	111,52	34,73	1,24
268/М/ССЖ	Шницель из свинины	100	13,37	17,88	13,48	268,79	0,45	0,9		1,56	14,25	156,28	28,74	2,11
145/М/ССЖ	Картофель, тушеный с луком	180	3,69	5,63	27,33	175,69	0,19	33,1	4,02	2,5	27,59	104,8	39,27	1,67
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 030	31,73	35,87	123,32	950,27	1,04	103,47	498,36	10,16	147,22	534,06	166,98	10,57
<b>Полдник</b>														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
376/И	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
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
<b>Итого за Полдник</b>		400	5,07	5,41	55,67	295,93	0,13	37,6	28,1	2,59	87,08	86,16	44,81	5,31
<b>Итого за день</b>		2 050	64,26	68,15	264,56	1942,92	2,16	149,85	564,56	19,75	297,7	883,42	270,76	22,12