



Примерное 10-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся МАОУОШ Д. Федорково

Возрастная группа: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

№ реч.	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		
			4	5	6	7	8										9	10
1	2	3																

День: понедельник

Неделя: 1

<b>Завтрак</b>																	
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43			54,6	0,01	0,11	43,2	0,08		132	75	5,25	0,15	
14М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08		74,8			59	0,1		1,2	1,9		0,02	
175М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	5,44	6,62	31,04		206,14	0,24	40,17	0,15	153,9		136,76	33,54	0,75	0,58	
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09		115,45	0,04	0,3	20,12	0,01		145,45	116,2	31	1,01	
147М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5	0,05			0,39		6,9	26,1	9,9	0,6	
339М	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>		<b>555</b>	<b>15,61</b>	<b>23,80</b>	<b>71,50</b>		<b>568,49</b>	<b>0,37</b>	<b>50,58</b>	<b>127,47</b>	<b>154,68</b>		<b>438,31</b>	<b>263,74</b>	<b>55,90</b>	<b>4,56</b>	
<b>Обед</b>																	
49М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,10	5,18	7,80		86,35	34,35	276,5	2,38	39,42		46,16	20,44	0,69	0,42	
103М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,14	7,48	18,69		163,07	11,81	206,64	2,55	16,19		72,26	21,36	0,99	0,78	
284М/ССЖ	Запеканка картофельная с говяжьей и печенью	280	23,24	17,56	43,51		426,53	60,74	3409,84	2,87	44,34		377,07	79,67	5,86	5,01	
418М	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
147М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		94	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	
148М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82		99	0,09					14,5	75	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>37,94</b>	<b>23,78</b>	<b>129,34</b>		<b>812,99</b>	<b>0,76</b>	<b>81,61</b>	<b>3285,99</b>	<b>6,71</b>	<b>111,79</b>	<b>532,41</b>	<b>142,8</b>	<b>117,6</b>	<b>16,32</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1475</b>	<b>53,55</b>	<b>47,58</b>	<b>200,84</b>		<b>1381,48</b>	<b>1,13</b>	<b>132,19</b>	<b>3413,46</b>	<b>161,39</b>	<b>550,10</b>	<b>796,15</b>	<b>198,70</b>	<b>16,32</b>		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			3											

День: вторник

Неделя: 1

<b>Завтрак</b>														
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	42,95	13,61	11,38	13,65	223,48	0,1	1,1	33,42	1,11	17,31	148,04	26,85	1,35
248/И	Овощи запеченные	19,85	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	27,2	1392,28	2,3	97,24	153,01	57,57	1,82
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	2,47	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	2,14	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	14,30	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>81,71</b>	<b>22,60</b>	<b>20,63</b>	<b>85,08</b>	<b>633,82</b>	<b>0,37</b>	<b>41,20</b>	<b>1446,20</b>	<b>4,21</b>	<b>137,53</b>	<b>364,93</b>	<b>141,56</b>	<b>5,27</b>
<b>Обед</b>														
16/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	10,32	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	8,8	402,14	2,37	25,6	34,22	16,13	1,09
87/МССЖ	Суп с рыбными консервами	17,54	6,1	6,03	12,03	127,7	0,10	39,76	294,99	1,78	59,86	87,79	26,23	0,88
322/КССЖ	Куриное филе в сырном соусе	38,04	15,63	12,72	0,81	178,34	0,07	0,6	60,85	0,56	107,26	176,54	18,48	0,67
202/МССЖ	Макаронные изделия отварные	7,61	5,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
348/МССЖ	Компот из кураги, 200/11	6,87	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	3,29	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	2,29	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		<b>85,96</b>	<b>36,42</b>	<b>29,97</b>	<b>125,71</b>	<b>923,90</b>	<b>0,52</b>	<b>49,76</b>	<b>874,93</b>	<b>7,71</b>	<b>254,99</b>	<b>483,85</b>	<b>123,02</b>	<b>6,89</b>
<b>Итого за день</b>		<b>167,67</b>	<b>59,02</b>	<b>50,60</b>	<b>210,79</b>	<b>1 557,72</b>	<b>0,89</b>	<b>90,96</b>	<b>2 321,13</b>	<b>11,92</b>	<b>392,52</b>	<b>848,78</b>	<b>264,58</b>	<b>12,16</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День: среда

Неделя: 1

<b>Завтрак</b>															
№	Наименование	Масса порции (г)	Цена	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14/М	Масло сливочное	10	6,80	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) со стухенным молоком, 120/30	200	48,00	24,77	13,26	32,50	353,9	0,10	7,61	90,7	0,66	341,1	320,56	47,56	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	1,38	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зефир	25	7,50	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
338/М	Яблоко	100	11,00	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		565	77,15	22,99	19,68	83,33	610,3	0,16	14,84	137,73	1,19	301,8	304,19	60,82	5,09
<b>Обед</b>															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	2,63	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	11,58	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,5	236,46	1,54	45,46	0,06	24,38	0,93
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5	105	30,14	13,7	6,04	11,82	157,07	0,12	0,37	36,9	1,03	36,11	200,01	48,82	1,12
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	15,57	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	6,04	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,29	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		925	71,54	27,79	25,64	102,51	756,06	0,65	70,8	462,36	6,27	155,19	481,13	150,47	7,08
<b>Итого за день</b>		1490	148,69	50,78	45,32	185,84	1366,36	0,81	85,64	600,09	7,46	456,99	785,32	211,29	12,17

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда, руб	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: четверг

Неделя: 1

<b>Завтрак</b>																
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	105	33,01	15,01	10,75	12,3	203,6	0,1	1,1	39,58	0,7	16,25	145,6	22,39	1,1	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	11,73	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13	
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
338/М	Банан	100	16,90	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>72,76</b>	<b>28,13</b>	<b>18,09</b>	<b>92,22</b>	<b>644,10</b>	<b>0,45</b>	<b>11,40</b>	<b>92,38</b>	<b>1,86</b>	<b>182,67</b>	<b>439,18</b>	<b>188,38</b>	<b>5,80</b>	
<b>Обед</b>																
58/М/ССЖ	Салат морковный	100	4,60	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, 200/10	250	12,05	4,32	6,86	10,96	123,47	0,20	20,80	217,30	1,52	32,49	73,76	23,36	0,92	
323/М/ССЖ	Куриное филе тушеное в сметанном соусе	100	37,83	14,09	11,56	0,74	161,66	0,06	0,59	54,99	0,55	95,78	158,83	16,67	0,6	
413/М/ССЖ	Рис отварной	180	10,62	1,44	4,60	39,74	186,57	0,06	6,1	429,5	0,35	18,42	0,0	31,30	0,78	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	4,69	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51	
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,83	2,6	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>74,08</b>	<b>26,71</b>	<b>28,95</b>	<b>107,27</b>	<b>779,29</b>	<b>0,52</b>	<b>33,05</b>	<b>2701,79</b>	<b>6,80</b>	<b>217,62</b>	<b>395,93</b>	<b>153,85</b>	<b>5,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 485</b>	<b>146,83</b>	<b>54,84</b>	<b>47,04</b>	<b>199,49</b>	<b>1 423,39</b>	<b>0,97</b>	<b>44,45</b>	<b>2 794,17</b>	<b>8,66</b>	<b>400,29</b>	<b>835,11</b>	<b>342,23</b>	<b>11,48</b>	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б Ж У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
				Б	Ж	У										
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День: пятница

Неделя: 1

<b>Завтрак</b>															
210/И	Омлет натуральный	180	36,96	13,54	18,00	8,63	251,09	0,12	9,86	284,21	0,66	123,44	231,26	24,22	2,64
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	2,68	0,26	0,03	11,26	47,79	2,9	0,5	0,01	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	50	4,11	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Банан	100	16,90	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>60,64</b>	<b>19,25</b>	<b>19,03</b>	<b>65,04</b>	<b>512,38</b>	<b>0,24</b>	<b>22,76</b>	<b>304,71</b>	<b>1,72</b>	<b>151,02</b>	<b>312,54</b>	<b>87,96</b>	<b>5,14</b>
<b>Обед</b>															
38/М	Огурцы соленные порционно	100	18,90	1,12	2,34	6,77	52,44	0,04	6,57	401,9	0,99	11,77	33,48	15,89	0,43
96/МССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	12,99	5,07	4,8	16,67	130,82	0,24	16,7	208,83	1,13	20,94	91,71	28,41	1,17
274/И	Соус болоньезе	100	46,53	14,34	12,66	1,88	178,96	0,5	4,08	181,3	0,15	13,95	151,13	22,3	2,21
202/МССЖ	Макаронные изделия отварные	180	7,61	5,63	4,91	42,34	240,2	0,10		29,5	0,8	14,21	44,83	9,73	0,99
388/МССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	4,94	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,29	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>96,55</b>	<b>33,16</b>	<b>25,93</b>	<b>125,51</b>	<b>884,75</b>	<b>1,04</b>	<b>187,35</b>	<b>952,25</b>	<b>4,90</b>	<b>94,50</b>	<b>433,67</b>	<b>115,75</b>	<b>8,06</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>157,19</b>	<b>52,41</b>	<b>44,96</b>	<b>190,55</b>	<b>1 397,13</b>	<b>1,28</b>	<b>210,11</b>	<b>1 256,96</b>	<b>6,62</b>	<b>245,52</b>	<b>746,21</b>	<b>203,71</b>	<b>13,20</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	Ca	P
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: понедельник

Неделя: 2

<b>Завтрак</b>																
15/М	Сыр полутвердый	15	6,75	3,48	4,03		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
14/М	Масло сливочное	10	6,80	0,05	6,15	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02	
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	24	7,63	9,35	35,36	256,71	0,23	0,24	45,5	0,52	170,21	214,22	23,74	1,66	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	11	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01	
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
338/М	Яблоко	100	9,69	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
<b>Итого за Завтрак</b>		555	60,68	17,80	24,03	75,82	619,06	0,36	10,65	172,82	1,30	471,76	444,42	78,89	5,64	
<b>Обед</b>																
39/И	Салат овощной с яблоками	100	7,82	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29	
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	250	14,01	4,77	7,09	9,77	122,74	0,19	19,34	217,9	1,56	44,59	77,2	26,35	1,27	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	50,58	15,16	12,35	2,96	224,3	0,67	2,95	121,7	0,7	18,6	166,07	20,45	1,09	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,24	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03	
147/М	Сок фруктовый	200	9,60	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,29	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>		920	96,84	36,13	27,50	113,63	897,09	1,32	48,64	615,49	5,68	147,65	575,84	229,02	13,23	
<b>Итого за день</b>		1 475	157,51	53,93	51,53	189,45	1 516,15	1,68	59,29	788,31	6,98	619,41	1 020,26	307,91	18,87	

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник

Неделя: 2

<b>Завтрак</b>															
204/М/ССЖ	Макаронны запеченные с сыром	180	19	4,53	7,78	20,31	206,4	0,09		29,5	0,8	11,94	44,83	8,11	0,82
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	2	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	13,43	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>36,40</b>	<b>7,50</b>	<b>8,50</b>	<b>55,65</b>	<b>369,31</b>	<b>0,17</b>	<b>10,10</b>	<b>35,00</b>	<b>1,39</b>	<b>40,12</b>	<b>90,17</b>	<b>31,41</b>	<b>4,47</b>
<b>Обед</b>															
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	16,19	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	12,95	11,09	2,32	16,42	47,28	18,64	0,74
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	250	14,93	6,71	7,36	17,55	163,68	0,31	12,6	211,59	1,55	17,24	97,48	27,25	1,07
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	280	54,90	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	4,75	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,29	2,37	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	2,6	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>96,34</b>	<b>39,59</b>	<b>31,88</b>	<b>120,60</b>	<b>932,85</b>	<b>0,91</b>	<b>70,25</b>	<b>245,30</b>	<b>9,70</b>	<b>119,79</b>	<b>599,14</b>	<b>170,63</b>	<b>7,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>132,73</b>	<b>47,09</b>	<b>40,38</b>	<b>176,25</b>	<b>1 302,16</b>	<b>1,08</b>	<b>80,35</b>	<b>280,30</b>	<b>11,09</b>	<b>159,91</b>	<b>689,31</b>	<b>202,04</b>	<b>12,44</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена блюда, руб.	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: среда  
Неделя: 2

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	6,80	0,05	8,25	0,08	74,8		59	0,1	1,2	1,9			0,02
15/М	Сыр полутвердый	6,75	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким, 150/30	47,84	24,41	13,17	22,74	310,50	0,09	0,86	90,70	0,52	219,30	91,54	35,86	1,07
327/М	Соус молочный сладкий	1,48	0,54	0,49	3,40	20,33	0,01	0,05	3,00	0,02	18,24	3,00	2,26	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	2,68	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Зефир	8,75	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
	Яблоко	9,69	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>86,46</b>	<b>31,75</b>	<b>27,10</b>	<b>85,71</b>	<b>723,32</b>	<b>0,19</b>	<b>13,92</b>	<b>201,40</b>	<b>1,32</b>	<b>409,22</b>	<b>221,92</b>	<b>69,31</b>	<b>5,39</b>
Обед														
37 /М	Помидоры свежие порционные	8,24	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	14,09	5,24	7,08	12,03	133,6	0,21	39,5	298,69	1,59	57,38	0,06	30,77	1,20
263/И	Стрипы из рыбы с соусом сметанным, 100/30	29,96	16,87	11,17	15,25	229,88	0,15	0,45	37,1	4,3	52,7	246,43	57,14	1,57
330/М	Соус сметанный	2,39	0,32	1,23	1,95	19,64	0,01	0,03	8,00	0,05	7,77	6,68	1,06	0,04
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	11,29	1,14	5,52	52,14	224,55	0,07	4,8	515,4	0,42	22,12	105,72	37,66	0,94
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	4,93	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
147/М	Хлеб пшеничный	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	1,83	2,44	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
	<b>Итого за Обед</b>	<b>75,20</b>	<b>29,32</b>	<b>31,00</b>	<b>130,76</b>	<b>885,99</b>	<b>0,61</b>	<b>51,75</b>	<b>2061,19</b>	<b>9,78</b>	<b>182,47</b>	<b>482,72</b>	<b>181,80</b>	<b>7,25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>161,66</b>	<b>61,07</b>	<b>58,10</b>	<b>216,47</b>	<b>1 609,31</b>	<b>0,80</b>	<b>65,67</b>	<b>2 262,59</b>	<b>11,10</b>	<b>591,69</b>	<b>704,64</b>	<b>251,11</b>	<b>12,64</b>



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда, руб		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: четверг

Неделя: 2

<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	6,80	0,05	8,25	0,08	74,8		59	0,1	1,2	1,9		0,02
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	26,35	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,20	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	12,44	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3		140,54	90	14,05	0,13
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05		0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	9,69	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		620	<b>64,95</b>	<b>25,28</b>	<b>26,91</b>	<b>77,96</b>	<b>656,42</b>	<b>0,45</b>	<b>12,65</b>	<b>3,93</b>	<b>188,00</b>	<b>421,79</b>	<b>167,78</b>	<b>7,62</b>
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	10,16	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	9,31	8,3	5,64	19,28	161,47	0,37	11,76	1,57	32,63	106,81	36,9	2,19
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	100	45,49	13,86	10,26	12,3	197,71	0,22	1,1	0,69	15,81	144,87	27,59	1,6
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	10,37	2,07	4,61	39,1	168,42	0,18	50,6	2,6	54,64	114,84	53,59	1,82
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	5,44	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,29	2,37	0,4	19,32	94	0,06		0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	2,6	0,6	19,82	99	0,09		0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		920	<b>86,34</b>	<b>34,63</b>	<b>31,06</b>	<b>135,05</b>	<b>930,34</b>	<b>0,96</b>	<b>71,67</b>	<b>9,26</b>	<b>313,44</b>	<b>606,10</b>	<b>192,43</b>	<b>10,09</b>
<b>Итого за день</b>		1 540	<b>151,29</b>	<b>59,91</b>	<b>57,97</b>	<b>213,01</b>	<b>1 586,76</b>	<b>1,41</b>	<b>84,32</b>	<b>1 289,87</b>	<b>501,44</b>	<b>1 027,89</b>	<b>360,21</b>	<b>17,71</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: пятница

Неделя: 2

<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	6,80	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом сметанным, 100/30	32,53	14,1	3,14	13,47	139,31	0,13	0,40	15,4	1,03	43,28	205,74	49,88	1,15
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	15,57	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	1,64	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	17,16	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>76,16</b>	<b>22,35</b>	<b>21,90</b>	<b>88,68</b>	<b>644,58</b>	<b>0,43</b>	<b>44,17</b>	<b>163,74</b>	<b>2,19</b>	<b>113,67</b>	<b>391,37</b>	<b>148,31</b>	<b>4,79</b>
<b>Обед</b>														
17/М	Огурцы свежие порционные	8,40	0,85	3,11	2,4	41,35	0,02	20	41,7	1,51	23,5	19,84	11,57	0,43
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	10,83	4,77	7,09	9,77	122,74	0,19	19,34	217,9	1,56	44,59	77,2	26,35	1,27
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	61,87	25,15	17,38	49,11	417,1	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	4,94	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	2,47	2,37	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	1,83	2,6	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		<b>90,34</b>	<b>36,32</b>	<b>28,80</b>	<b>119,13</b>	<b>863,52</b>	<b>0,54</b>	<b>203,04</b>	<b>1335,44</b>	<b>5,37</b>	<b>135,79</b>	<b>523,65</b>	<b>142,85</b>	<b>6,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>166,50</b>	<b>58,67</b>	<b>50,70</b>	<b>207,81</b>	<b>1 508,10</b>	<b>0,97</b>	<b>247,21</b>	<b>1 499,18</b>	<b>7,56</b>	<b>249,46</b>	<b>915,02</b>	<b>291,16</b>	<b>11,59</b>