



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

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	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>														
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
338М	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			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	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>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>11,76</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	Са	Р	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/И/ССЖ	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/И	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/И	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/И	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/И/ССЖ	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/И/ССЖ	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/И/ССЖ	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/И/ССЖ	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/И	Хлеб пшеничный	3,29	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/И	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	Са	Р	Мg	Fe				
				4	5	4	5	6	7										8	9	10	11
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

День: среда

Неделя: 1

Завтрак	Масло сливочное	10	6,80	0,05	8,25	0,08	74,8	0,10	7,61	59	0,1	1,2	1,9	320,56	47,56	1,31
14/М	Масло сливочное	10	6,80	0,05	8,25	0,08	74,8	0,10	7,61	59	0,1	1,2	1,9	320,56	47,56	1,31
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) со стученным 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	0,05	0,1	0,5	0,39	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				6,9	26,1	9,9	0,6	
	Зефир	25	7,50	0,24	0,03	23,94	97,8			5	0,2	16	11	9	2,2	
338/М	Яблоко	100	11,00	0,4	0,4	9,8	47	0,16	14,84	137,73	1,19	301,8	304,19	60,82	5,09	
		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>Итого за Завтрак</b>																
Обед	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	
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	
		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 Обед</b>		1 490	148,69	50,78	45,32	185,84	1 366,36	0,81	85,64	600,09	7,46	456,99	785,32	211,29	12,17	
<b>Итого за день</b>																

4 4 4 1

№ реч.	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
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: четверг

Неделя: 1

<b>Завтрак</b>															
294/МССЖ	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/МССЖ	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/МССЖ	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>		585	<b>72,76</b>	28,13	18,09	92,22	644,10	0,45	11,40	92,38	1,86	182,67	439,18	188,38	5,80
<b>Обед</b>															
58/МССЖ	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/МССЖ	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/МССЖ	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/МССЖ	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/МССЖ	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>		900	<b>74,08</b>	26,71	28,95	107,27	779,29	0,52	33,05	2701,79	6,80	217,62	395,93	153,85	5,68
<b>Итого за день</b>		1 485	<b>146,83</b>	54,84	47,04	199,49	1 423,39	0,97	44,45	2 794,17	8,66	400,29	835,11	342,23	11,48

№ 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	Са	Р	Mg	Fe				
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	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 соленые 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>	

№ 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: 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/МССЖ	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/МССЖ	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/МССЖ	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/МССЖ	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/МССЖ	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

№ 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: вторник

Неделя: 2

<b>Завтрак</b>															
204/М/ССЖ	Макаронные 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>

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	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: 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
15/М	Сыр полутвердый	15	6,75	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
222/МССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким, 150/30	180	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	30	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/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	8,08	9,78	5,24	0,9	
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	Зефир	25	8,75	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42	
	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>		540	86,46	31,75	27,10	85,71	723,32	0,19	13,92	201,40	1,32	409,22	221,92	69,31	5,39	
<b>Обед</b>																
37 /М	Помидоры свежие порционные	100	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/МССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	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	100	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	30	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/КССЖ	Рис припущенный с овощами	180	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/МССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	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	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	2,44	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
<b>Итого за Обед</b>		810	75,20	29,32	31,00	130,76	885,99	0,61	51,75	2061,19	9,78	182,47	482,72	181,80	7,25	
<b>Итого за день</b>		1 350	161,66	61,07	58,10	216,47	1 609,31	0,80	65,67	2 262,59	11,10	591,69	704,64	251,11	12,64	



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	Б1	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: 2

Завтрак																
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	8,82	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	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	Яблоко	100	9,69	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		620	64,95	25,28	26,91	77,96	656,42	0,45	12,65	105,82	3,93	188,00	421,79	167,78	7,62	
Обед																
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	10,16	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	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	207,1	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	844,8	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	87,45	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	
Итого за Обед		920	86,34	34,63	31,06	135,05	930,34	0,96	71,67	1184,05	9,26	313,44	606,10	192,43	10,09	
Итого за день		1 540	151,29	59,91	57,97	213,01	1 586,76	1,41	84,32	1 289,87	13,19	501,44	1 027,89	360,21	17,71	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции (г)		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: пятница

Неделя: 2

<b>Завтрак</b>																
14/М	Масло сливочное	6,80	10	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	130	14,1	3,14	13,47	199,31	0,13	0,40	15,4	1,03	43,28	205,74			1,15
129/М/ССЖ	Картофельное пюре	15,57	150	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39			1,57
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	1,64	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24			0,85
147/М	Хлеб пшеничный	2,47	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1			0,6
338/М	Банан	17,16	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28			0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>76,16</b>	<b>620</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>4,79</b>
<b>Обед</b>																
17/М	Опупцы свежие порционные	8,40	100	0,85	3,11	2,4	41,35	0,02	20	41,7	1,51	23,5	19,84			0,43
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	10,83	250	4,77	7,09	9,77	122,74	0,19	19,34	217,9	1,56	44,59	77,2			1,27
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	61,87	280	25,15	17,38	49,11	417,1	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09			1,84
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	4,94	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72			0,51
147/М	Хлеб пшеничный	2,47	30	2,37	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8			0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	1,83	40	2,6	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	7,5			1,95
<b>Итого за Обед</b>		<b>90,34</b>	<b>900</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>6,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>166,50</b>	<b>1 520</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>11,59</b>