

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: понедельник

Неделя: 1

Утверждаю:

Директор МАОУОШ д. Федорково

Л.М.Александрова

"31" мая 2024 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
	Завтрак	брутто	нетто				
15/М	Сыр полутвердый	0,015	0,015	3,48	4,43		54,6
14/М	Масло сливочное	0,01	0,01	0,05	8,25	0,08	74,8
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп		200	5,44	6,62	31,04	206,14
	<i>крупя рис</i>	0,013	0,013				
	<i>крупя пшено</i>	0,019	0,019				
	<i>молоко 3,2 %</i>	0,08	0,08				
	<i>вода</i>	0,08	0,08				
	<i>сахар</i>	0,005	0,005				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,004	0,004				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11		200	3,87	3,8	16,09	115,45
	<i>какао-порошок</i>	0,004	0,004				
	<i>молоко 3,2%</i>	0,1	0,1				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>вода</i>	0,1	0,1				
147 /М	Хлеб пшеничный	0,03	0,03	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Яблоко	0,114	0,1	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	0,48	535	2,82	8,95	24,37	192,30
	Обед						
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/		100	2,10	5,18	7,8	86,35
	<i>капуста белокачанная</i>	0,063	0,05				
	<i>соль йодированная</i>	0,001	0,001				
	<i>лук репчатый</i>	0,008	0,007				
	<i>морковь</i>	0,018	0,013				
	<i>зеленый горошек</i>	0,038	0,03				
	<i>сахар</i>	0,002	0,002				
	<i>масло растительное</i>	0,005	0,005				
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне		250	5,14	7,48	18,69	163,07
	<i>кура (тушка цыплята 1 категории)</i>	0,019	0,013				
	<i>макаронные изделия (вермишель)</i>	0,013	0,013				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,069	0,048				
	<i>морковь</i>	0,013	0,01				
	<i>лук репчатый</i>	0,012	0,01				
	<i>масло растительное</i>	0,005	0,005				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>томатная паста</i>	0,001	0,001				
	<i>вода</i>	0,203	0,203				
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная со свиной и печеню		280	23,24	17,56	43,51	426,53
	<i>говядина (котлетное мясо, свинина)</i>	0,068	0,058				
	<i>печень говяжья</i>	0,049	0,041				
	<i>масло растительное</i>	0,004	0,004				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,326	0,228				
	<i>лук репчатый</i>	0,019	0,016				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,006	0,006				
	<i>яйцо куриное</i>	0,002	0,002				
	<i>молоко 3,2%</i>	0,002	0,002				
418/М	Сок фруктовый	0,2	0,2	1	0,2	20,2	92
147/М	Хлеб пшеничный	0,04	0,04	3,16	0,4	19,32	94
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	0,05	0,05	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за Обед	1	790	37,94	31,42	129,31	960,95
	Всего за день	1,45	1325	40,76	40,37	153,68	1153,25

Возрастная группа: от 12 лет и старше
 Сезон: весенне-летний
 День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		брутто	нетто				
268/И	Завтрак						
	Шницель из свинины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5		105	13,61	11,38	13,65	204,39
	<i>говядина (котлетное мясо, свинина)</i>	0,052	0,044				
	<i>филе куриное</i>	0,03	0,028				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>масло растительное</i>	0,001	0,001				
	<i>хлеб пшеничный</i>	0,018	0,018				
	<i>лук репчатый</i>	0,013	0,011				
	<i>вода</i>	0,022	0,022				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,005	0,005				
			180	4,86	8,42	24,68	196,05
248/И	Овощи запеченные						
	<i>картофель неочищенный</i>	0,132	0,092				
	<i>морковь</i>	0,085	0,068				
	<i>лук репчатый</i>	0,062	0,053				
	<i>масло растительное</i>	0,004	0,004				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>сметана</i>	0,018	0,018				
	<i>вода</i>	0,01	0,01				
	<i>сыр</i>	0,004	0,004				
			200	0,26	0,03	11,26	47,79
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11						
	<i>чай</i>	0,0008	0,0008				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>лимон</i>	0,008	0,007				
				2,37	0,3	14,49	70,5
147 /М	Хлеб пшеничный	0,03	0,03	1,5	0,5	21	96
338/М	Банан	0,13	0,1	22,60	20,63	85,08	614,73
	Итого за Завтрак	0,61	575				
Обед							
16/М	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	1,81	5,26	12,76	105,94
	<i>помидоры свежие</i>	0,0565	0,047				
	<i>огурцы свежие</i>	0,0438	0,035				
	<i>зелень (лук зеленый)</i>	0,015	0,012				
	<i>масло растительное</i>	0,006	0,006				
	<i>соль йодированная</i>	0,0002	0,0002				
			250	6,1	6,03	12,03	127,7
87/М	Суп с рыбными консервами						
	<i>консервы рыбные</i>	0,0375	0,0375				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,1	0,72				
	<i>морковь</i>	0,016	0,013				
	<i>лук репчатый</i>	0,01	0,008				
	<i>крупа рисовая (или перловая)</i>	0,01	0,01				
	<i>масло сливочное</i>	0,005	0,005				
	<i>зелень (лук зеленый)</i>	0,003	0,002				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>вода или бульон</i>	120	120				
			100	15,63	12,72	0,81	178,34
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе						
	<i>филе куриное (или кура)</i>	0,079	0,072				
	<i>сыр</i>	0,009	0,009				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>сметана</i>	0,022	0,022				
	<i>вода</i>	0,056	0,056				
	<i>масло растительное</i>	0,001	0,001				
	<i>петрушка</i>	0,0004	0,0003				
			180	5,63	4,91	42,34	240,2
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные						
	<i>рожки</i>	0,06	0,06				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>масло сливочное 82,5 %</i>	0,005	0,005				
			200	0,78	0,05	18,63	78,69
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11						
	<i>курага</i>	0,015	0,015				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>вода</i>	0,203	0,203				
				3,16	0,4	19,32	94
147/М	Хлеб пшеничный	0,04	0,04	3,3	0,6	19,82	99
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	0,05	0,05	36,42	29,97	125,71	923,90
	Итого за Обед	0,80	850	59,02	50,60	210,79	1538,63
	Всего за день	1,41	1425				

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Завтрак		брутто	нетто				
14/М	Масло сливочное	0,01	0,01	0,05	8,25	0,08	74,8
15/М	Сыр полутвердый	0,015	0,015	3,48	4,43		54,6
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком, 150/30		180	20,77	13,26	32,50	353,9
	<i>творог 9%</i>	0,124	0,124				
	<i>крупа манная</i>	0,01	0,01				
	<i>сахар</i>	0,004	0,004				
	<i>яйцо куриное</i>	0,005	0,005				
	<i>изюм</i>	0,01	0,01				
	<i>масло сливочное 82,5 %</i>	0,001	0,001				
	<i>сметана</i>	0,003	0,003				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11		200	0,2	0,02	11,05	45,41
	<i>чай</i>	0,0008	0,0008				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
147 /М	Хлеб пшеничный	0,03	0,03	2,37	0,3	14,49	70,5
	Зефир	0,025	0,025	0,24	0,03	23,94	97,8
338/М	Груша	0,114	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		0,39	560	27,51	26,69	91,86	743,96
Обед							
45/М/ССЖ	Салат из белокачанной капусты		100	1,71	5,18	4,83	73,09
	<i>капуста белокачанная</i>	0,11	0,088				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>морковь</i>	0,013	0,01				
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной		250	5,24	7,08	12,03	133,6
	<i>капуста белокачанная</i>	0,079	0,064				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,054	0,039				
	<i>морковь</i>	0,016	0,014				
	<i>лук репчатый</i>	0,015	0,014				
	<i>масло растительное</i>	0,003	0,003				
	<i>соль йодированная</i>	0,001	0,001				
	<i>томатная паста</i>	0,001	0,001				
	<i>сметана</i>	0,01	0,01				
	<i>куры (тушка цыплята 1 категории)</i>	0,021	0,014				
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 100/5		105	13,70	1,91	11,78	119,67
	<i>минтай (филе)</i>	0,082	0,074				
	<i>вода</i>	0,022	0,022				
	<i>хлеб пшеничный</i>	0,016	0,016				
	<i>соль йодированная</i>	0,0001	24,36				
	<i>масло растительное</i>	0,001	0,001				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре		180	4,11	9,7	28,59	218,56
	<i>картофель неочищенный</i>	0,24	0,168				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>масло сливочное 82,5 %</i>	0,004	0,004				
	<i>молоко 3,2 %</i>	0,024	0,024				
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11		200	0,16	0,16	14,9	62,69
	<i>яблоки</i>	0,047	0,04				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
147/М	Хлеб пшеничный	0,04	0,04	3,16	0,4	19,32	94
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	0,05	0,05	3,3	0,6	19,82	99
Итого за Обед		0,86	835	27,79	25,64	102,51	756,06
Всего за день			1395	55,30	52,33	194,37	1500,02

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: четверг

Неделя: 1

8.4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		брутто	нетто				
	Завтрак						
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5		105	15,01	12,75	12,3	203,6
	<i>филе куриное или кура</i>	0,079	0,065				
	<i>хлеб пшеничный</i>	0,018	0,018				
	<i>вода</i>	0,022	0,022				
	<i>лук репчатый</i>	0,013	0,011				
	<i>масло растительное</i>	0,0006	0,0006				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,005	0,005				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая		180	6,31	3,3	28,57	168,96
	<i>крупа гречневая</i>	0,06	0,06				
	<i>соль йодированная</i>	0,0002	0,0002				
	<i>вода</i>	0,103	0,103				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,003	0,003				
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11		200	2,94	3,24	15,82	105,04
	<i>кофейный напиток</i>	0,005	0,005				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>молоко 3,2%</i>	0,1	0,1				
	<i>вода</i>	0,1	0,1				
147 /М	Хлеб пшеничный	0,03	0,030	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Банан	0,13	0,100	1,5	0,5	21	96
	Итого за Завтрак	0,46	575	28,13	20,09	92,22	644,10
	Обед						
58/М/ССЖ	Салат морковный		100	1,3	5,1	6,9	79,95
	<i>морковь</i>	0,133	0,1				
	<i>масло растительное</i>	0,005	0,005				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10		250	4,32	6,86	10,96	123,47
	<i>капуста белокачанная</i>	0,025	0,02				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,071	0,05				
	<i>морковь</i>	0,014	0,01				
	<i>лук репчатый</i>	0,014	0,01				
	<i>масло растительное</i>	0,003	0,003				
	<i>соль йодированная</i>	0,0004	0,0004				
	<i>сметана</i>	0,01	0,01				
	<i>кура (тушка цыплята I категории)</i>	0,019	0,019				
	<i>вода</i>	0,203	0,203				
323/М/ССЖ	Куриное филе тушеное в сметанном соусе		100	14,09	11,56	0,74	161,66
	<i>филе куриное</i>	0,09	0,075				
	<i>соль йодированная</i>	0,0005	0,0005				
	<i>сметана</i>	0,02	0,02				
	<i>мука пшеничная</i>	0,003	0,003				
	<i>вода</i>	0,05	0,05				
	<i>масло растительное</i>	0,002	0,002				
	<i>петрушка</i>	0,0004	0,0004				
413/М/ССЖ	Рис отварной		180	1,44	4,60	39,74	186,57
	<i>крупа рис</i>	0,06	0,06				
	<i>вода</i>	0,12	0,12				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,005	0,005				
	<i>соль йодированная</i>	0,001	0,001				
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11		200	0,59	0,05	18,58	77,94
	<i>сухофрукты</i>	0,015	0,015				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>кислота лимонная</i>	0,00025	0,00025				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
147/М	Хлеб пшеничный	0,03	0	2,37	0,3	14,49	70,5
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	0,04	0	2,6	0,48	15,86	79,2
	Итого за Обед	70,70	980	26,75	28,95	107,27	779,29
	Всего за день		1555	54,88	49,04	199,49	1423,39

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: пятница

Неделя: 1

8.5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Завтрак		брутто	нетто				
15/М	Сыр полутвердый	0,015	0,015	3,48	4,43		54,6
14/М	Масло сливочное	0,01	0,01	0,05	8,25	0,08	74,8
210/И	Омлет натуральный		180	12,05	14,50	8,63	251,09
	<i>яйцо куриное</i>	3	3				
	<i>молоко 3,2%</i>	0,07	0,07				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,003				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,005	0,005				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		200	0,26	0,03	11,26	47,79
	<i>чай</i>	0,0008	0,0008				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>лимон</i>	0,008	0,007				
147/М	Хлеб пшеничный	0,041	0	3,95	0,5	24,15	117,5
338/М	Киви	0,13	0	1,5	0,5	21	96
Итого за Завтрак		3,27	380	21,29	28,21	65,12	641,78
Обед							
38/М	Огурцы свежие порционно		100	1,12	2,34	6,77	52,44
	<i>Огурцы свежие порционно</i>	0,105	0,1				
96/М/ССЖ	Рассольник Ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне		250	5,07	4,8	16,67	130,82
	<i>картофель неочищенный</i>	0,0987	0,071				
	<i>крупа перловая</i>	0,005	0,005				
	<i>морковь</i>	0,013	0,01				
	<i>лук репчатый</i>	0,012	0,01				
	<i>огурцы консервированные</i>	0,016	0,014				
	<i>масло растительное</i>	0,002	0,002				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>вода</i>	0,188	0,188				
	<i>куры (тушка цыплят 1 категории)</i>	0,022	0,015				
274/И	Соус болоньезе		100	14,34	12,66	1,88	178,96
	<i>свинина (мясо бескостное нежирных)</i>	0,081	0,07				
	<i>лук репчатый</i>	0,008	0,007				
	<i>морковь</i>	0,009	0,007				
	<i>вода</i>	0,07	0,07				
	<i>томатная паста</i>	0,002	0,002				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,007	0,007				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>сахар</i>	0,0003	0,0003				
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные		180	5,63	4,91	42,34	240,2
	<i>рожки</i>	0,06	0,06				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>масло сливочное 82,5 %</i>	0,005	0,005				
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11		200	0,54	0,22	18,71	89,33
	<i>шиповник сухой</i>	0,016	0,016				
	<i>вода</i>	0,22	0,22				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
147/М	Хлеб пшеничный	0,04	0	3,16	0,4	19,32	94
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	0,05	0	3,3	0,6	19,82	99
Итого за Обед		0,5642	790	33,16	25,93	125,51	884,75
Всего за день			1170	54,45	54,14	190,63	1526,53

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Завтрак		брутто	нетто				
15/М	Сыр полутвердый	15	15	3,48	4,03		54,6
14/М	Масло сливочное	10	10	0,05	6,15	0,08	74,8
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "		200	7,63	9,35	35,36	256,71
	овсяные хлопья "Геркулес"	0,043	0,043				
	молоко 3,2%	0,08	0,08				
	вода	0,08	0,08				
	соль йодированная	0,0003	0,0003				
	сахар	0,005	0,005				
	масло сливочное 82,5%	0,005	0,005				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11		200	3,87	3,8	16,09	115,45
	какао-порошок	0,004	0,004				
	молоко 3,2%	0,1	0,1				
	сахар	0,011	0,011				
	вода	0,1	0,1				
147 /М	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		169,25	535	17,80	24,03	75,82	619,06
Обед							
39/И	Салат овощной с яблоками		100	1,17	3,23	7,28	65,29
	свекла	0,022	0,017				
	морковь	0,016	0,013				
	капуста белокачанная	0,038	0,03				
	яблоки	0,047	0,033				
	лимон	0,01	0,008				
	соль йодированная	0,0003	0,0003				
	масло растительное	0,003	0,003				
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином		250	4,77	7,09	9,77	122,74
	свекла	0,048	0,038				
	капуста белокачанная	0,024	0,019				
	картофель неочищенный	0,028	0,019				
	морковь	0,013	0,01				
	лук репчатый	0,013	0,01				
	томатная паста	0,003	0,003				
	масло растительное	0,003	0,003				
	соль йодированная	0,0006	0,0006				
	сметана	0,01	0,01				
	вода	0,203	0,203				
	куры (тушка цыплята I-й категории)	0,022	0,015				
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)		100	15,16	12,35	2,96	224,3
	свинина (лопатка)	0,094	0,085				
	морковь	0,008	0,006				
	лук репчатый	0,008	0,007				
	томатная паста	0,003	0,003				
	мука пшеничная	0,002	0,002				
	соль йодированная	0,0003	0,0003				
	вода	0,07	0,07				
	масло растительное	0,001	0,001				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая		180	7,57	3,63	34,28	199,76
	крупа гречневая	0,06	0,06				
	соль йодированная	0,0002	0,0002				
	вода	0,103	0,103				
	масло сливочное 82,5%	0,003	0,003				
418/М	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92
147/М	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,32	94
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,82	99
Итого за Обед		290,48	800	36,13	27,50	113,63	897,09
Всего за день			1335	53,93	51,53	189,45	1516,15

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
202/М/ССЖ	Завтрак	брутто	нетто				
	Макаронные запеченные с сыром 150/24		180	4,53	7,78	20,31	206,4
	<i>рожки</i>	0,06	0,06				
	<i>соль йодированная</i>	0,0005	0,0005				
	<i>масло сливочное 82,5 %</i>	0,005	0,005				
	<i>сыр</i>	0,025	0,025				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11		200	0,2	0,02	11,05	45,41
	<i>чай</i>	0,001	0,001				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
147/М	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5
14/М	Масло сливочное	0,01	0,01	0,05	8,25	0,08	74,8
338/М	Апельсин	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Завтрак		144,10	510	7,55	16,75	55,73	444,11
Обед							
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком		100	1,74	5,25	9,73	93,75
	<i>картофель неочищенный</i>	0,068	0,048				
	<i>зеленый горошек консервированный</i>	0,027	0,017				
	<i>огурцы консервированные</i>	0,03	0,03				
	<i>лук репчатый</i>	0,007	0,005				
	<i>масло растительное</i>	0,005	0,005				
	<i>соль йодированная</i>	0,0005	0,0005				
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей		250	6,71	7,36	17,55	163,68
	<i>картофель неочищенный</i>	0,075	0,053				
	<i>крупа рис</i>	0,01	0,01				
	<i>морковь</i>	0,013	0,01				
	<i>лук репчатый</i>	0,013	0,01				
	<i>масло растительное</i>	0,003	0,003				
	<i>соль йодированная</i>	0,0005	0,0005				
	<i>вода</i>	0,19	0,19				
	<i>куры (тушка цыплята 1-й категории)</i>	0,038	0,025				
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (мясо)		280	25,54	18,22	35,6	404,48
	<i>мясо (свинина нежирная)</i>	0,127	0,117				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,296	0,208				
	<i>лук репчатый</i>	0,019	0,016				
	<i>томатная паста</i>	0,002	0,002				
	<i>масло растительное</i>	0,008	0,008				
	<i>соль йодированная</i>	0,0007	0,0007				
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11		200	0,59	0,05	18,58	77,94
	<i>сухофрукты</i>	0,015	0,015				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>лимонная кислота</i>	0,0002	0,0002				
147/М	Хлеб пшеничный	40	40	2,37	0,4	19,32	94
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,6	0,6	19,82	99
Итого за Обед		90,77	790	39,59	31,88	120,60	932,85
Всего за день			1300	47,14	48,63	176,33	1376,96

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: четверг Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Завтрак		брутто	нетто				
14/М	Масло сливочное		10	0,05	8,25	0,08	74,8
15/М	Сыр полутвердый	10	15	3,48	4,43		54,6
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким, 150/30		180	24,41	13,17	22,74	310,50
	<i>творог 9%</i>	0,124	0,124				
	<i>крупа манная</i>	0,01	0,01				
	<i>сахар</i>	0,004	0,004				
	<i>яйцо куриное</i>	0,005	0,005				
	<i>изюм</i>	0,01	0,01				
	<i>масло сливочное 82,5 %</i>	0,001	0,001				
	<i>ванилин</i>	0,000025	0,000025				
327/М	Соус молочный сладкий		30	0,54	0,49	3,40	20,33
	<i>молоко 3,2 %</i>	0,015	0,015				
	<i>мука пшеничная</i>	0,001	0,001				
	<i>вода</i>	0,015	0,015				
	<i>сахар</i>	0,002	0,002				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		200	0,26	0,03	11,26	47,79
	<i>чай</i>	0,001	0,001				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>лимон</i>	0,008	0,007				
147 /М	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Зефир	25	25	0,24	0,03	23,94	97,8
338/М	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47
		144,20	535	31,75	27,10	85,71	723,32
Обед							
37 /М	Помидоры свежие порционные		100	0,78	5,06	4,14	65,95
	<i>помидоры свежие</i>	0,103	0,1				
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной		250	5,24	7,08	12,03	133,6
	<i>капуста белокачанная</i>	0,079	0,064				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,054	0,039				
	<i>морковь</i>	0,016	0,014				
	<i>лук репчатый</i>	0,015	0,014				
	<i>масло растительное</i>	0,003	0,003				
	<i>соль йодированная</i>	0,001	0,001				
	<i>томатная паста</i>	0,001	0,001				
	<i>сметана</i>	0,01	0,01				
	<i>куры (тушка цыплята 1 категории)</i>	0,021	0,014				
	<i>вода</i>	0,17	0,17				
263/И	Стрипсы из рыбы с соусом сметанным, 100/30		100	16,87	11,17	15,25	229,88
	<i>минтай (филе)</i>	0,092	0,083				
	<i>сухари панировочные</i>	0,02	0,02				
	<i>яйцо куриное</i>	0,008	0,008				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>масло растительное</i>	0,008	0,008				
330/М	Соус сметанный		30	0,32	1,23	1,95	19,64
	<i>мука пшеничная</i>	0,002	0,002				
	<i>соль йодированная</i>	0,0001	0,0001				
	<i>сметана</i>	0,008	0,008				
	<i>вода</i>	0,023	0,023				
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами		180	1,14	5,52	52,14	224,55
	<i>крупа рис</i>	0,047	0,047				
	<i>вода</i>	0,131	0,131				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,006	0,006				
	<i>лук репчатый</i>	0,043	0,036				
	<i>морковь</i>	0,032	0,024				
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11		200	0,16	0,16	14,9	62,69
	<i>яблоки</i>	0,047	0,04				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
147/М	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,44	0,48	15,86	79,2
	Итого за Обед	70,60	810	29,32	31,00	130,76	885,99
	Всего за день	214,79	1345	61,07	58,1	216,47	1609,3

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: пятница

Неделя: 2

8.9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
	Завтрак	брутто	нетто				
14/М	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы		100	11,95	11,09	3,49	159,32
	<i>филе куриное</i>	0,069	0,063				
	<i>масло растительное</i>	0,006	0,006				
	<i>лук репчатый</i>	0,012	0,01				
	<i>мука пшеничная</i>	0,003	0,003				
	<i>томатная паста</i>	0,003	0,003				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>вода</i>	0,05	0,05				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая		180	7,57	3,63	34,28	199,76
	<i>крупа гречневая</i>	0,06	0,06				
	<i>соль йодированная</i>	0,0002	0,0002				
	<i>вода</i>	0,103	0,103				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,003	0,003				
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11		200	2,94	3,24	15,82	105,04
	<i>кофейный напиток</i>	0,006	0,006				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>молоко 3,2%</i>	0,1	0,1				
	<i>вода</i>	0,1	0,1				
147/М	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Груша	114	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		144,37	620	25,28	26,91	77,96	656,42
Обед							
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром		100	4,61	9,5	6,6	131,05
	<i>свекла</i>	0,1	0,075				
	<i>сыр</i>	0,015	0,015				
	<i>соль йодированная</i>	0,0007	0,0007				
	<i>масло растительное</i>	0,005	0,005				
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне		250	8,3	5,64	19,28	161,47
	<i>картофель неочищенный</i>	0,066	0,05				
	<i>горох луцены</i>	0,021	0,02				
	<i>лук репчатый</i>	0,013	0,01				
	<i>морковь</i>	0,013	0,01				
	<i>масло растительное</i>	0,003	0,003				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>кура (тушка цыплята 1 категории)</i>	0,019	0,013				
	<i>вода</i>	0,225	0,225				
271/М/ССЖ	Котлеты домашние		100	13,86	10,26	12,3	197,71
	<i>говядина (котлетное мясо)</i>	0,052	0,044				
	<i>свинина мясо бескостное</i>	0,032	0,028				
	<i>сухари панировочные</i>	0,004	0,004				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>хлеб пшеничный</i>	0,018	0,018				
	<i>лук репчатый</i>	0,013	0,013				
	<i>вода</i>	0,022	0,022				
143/М/ССЖ	Рагу из овощей		180	2,07	4,61	39,1	168,42
	<i>картофель неочищенный</i>	0,155	0,108				
	<i>морковь</i>	0,056	0,042				
	<i>лук репчатый</i>	0,02	0,017				
	<i>капуста белокачанная</i>	0,065	0,052				
	<i>масло растительное</i>	0,005	0,005				
	<i>томатная паста</i>	0,004	0,004				
	<i>соль йодированная</i>	0,0004	0,0004				
	<i>вода</i>	0,024	0,024				
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11		200	0,78	0,05	18,63	78,69
	<i>курага</i>	0,015	0,015				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>вода</i>	0,203	0,203				
147/М	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,4	19,32	94
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	0,6	19,82	99
Итого за Обед		70,71	790	34,63	31,06	135,05	930,34
Всего за день		215,08	1410	59,91	57,97	213,01	1586,8

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: понедельник

Неделя: 3

8.10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
	Завтрак	брутто	нетто				
14/М	Масло сливочное		10	0,05	8,25	0,08	74,8
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом сметанным, 100/30		100	14,1	3,14	13,47	139,31
	<i>минтай (филе)</i>	0,082	0,074				
	<i>вода</i>	0,022	0,022				
	<i>хлеб пшеничный</i>	0,016	0,016				
	<i>сухари панировочные</i>	0,006	0,006				
	<i>соль йодированная</i>	0,0001	0,0001				
	<i>масло растительное</i>	0,001	0,001				
3304/М/ССЖ	Соус сметанный		30				
	<i>мука пшеничная</i>	0,002	0,002				
	<i>соль йодированная</i>	0,0001	0,0001				
	<i>вода</i>	0,023	0,023				
	<i>сметана</i>	0,008	0,008				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре		180	4,11	9,69	28,59	218,56
	<i>картофель неочищенный</i>	0,24	0,168				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>масло сливочное 82,5 %</i>	0,004	0,004				
	<i>молоко 3,2 %</i>	0,024	0,024				
	<i>масло сливочное 82,5 %</i>	0,006	0,006				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11		200	0,2	0,02	11,05	45,41
	<i>чай</i>	0,001	0,001				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
147 /М	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Яблоко		114	1,5	0,5	21	96
Итого за Завтрак			610	22,35	21,90	88,68	644,58
Обед							
17/М	Огурцы свежие порционные		100	0,85	3,11	2,4	41,35
	<i>огурцы свежие</i>	0,105	0,1				
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10		250	4,77	7,09	9,77	122,74
	<i>свекла</i>	0,048	0,038				
	<i>капуста белокачанная</i>	0,024	0,019				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,028	0,019				
	<i>морковь</i>	0,013	0,01				
	<i>лук репчатый</i>	0,013	0,01				
	<i>томатная паста</i>	0,003	0,003				
	<i>масло растительное</i>	0,003	0,003				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>сметана</i>	0,01	0,01				
	<i>вода</i>	0,203	0,203				
	<i>куры (тушка цыплята 1-й категории)</i>	0,022	0,015				
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей		280	25,15	17,38	49,11	417,1
	<i>филе куриное</i>	0,14	0,128				
	<i>крупа рис</i>	0,047	0,047				
	<i>морковь</i>	0,06	0,044				
	<i>лук репчатый</i>	0,018	0,015				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,008	0,008				
	<i>соль йодированная</i>	0,0007	0,0007				
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11		200	0,54	0,22	18,71	89,33
	<i>шиповник сухой</i>	0,016	0,016				
	<i>вода</i>	0,22	0,22				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
147/М	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,4	19,32	94
148/М	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,6	0,6	19,82	99
Итого за Обед			800	36,32	28,80	119,13	863,52
Всего за день			1410	58,67	50,7	207,81	1508,1

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: вторник

Неделя: 3

8.11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
	Завтрак	брутто	нетто				
15/М	Сыр полутвердый	0,015	0,015	3,48	4,43		54,6
14/М	Масло сливочное	0,01	0,01	0,05	8,25	0,08	74,8
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп		200	5,44	6,62	31,04	206,14
	<i>крупa рис</i>	0,013	0,013				
	<i>крупa пшeно</i>	0,019	0,019				
	<i>молоко 3,2 %</i>	0,08	0,08				
	<i>вода</i>	0,08	0,08				
	<i>сахар</i>	0,005	0,005				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,004	0,004				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11		200	3,87	3,8	16,09	115,45
	<i>какао-порошок</i>	0,005	0,005				
	<i>молоко 3,2%</i>	0,1	0,1				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>вода</i>	0,1	0,1				
147 /М	Хлеб пшеничный	0,03	0,03	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Яблоко	0,114	0,1	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		0,41	535	15,61	23,80	71,50	568,49
Обед							
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/		100	2,10	5,18	7,8	86,35
	<i>капуста белокачанная</i>	0,063	0,05				
	<i>соль йодированная</i>	0,001	0,001				
	<i>лук репчатый</i>	0,008	0,007				
	<i>морковь</i>	0,018	0,013				
	<i>зеленый горошек</i>	0,038	0,03				
	<i>сахар</i>	0,002	0,002				
	<i>масло растительное</i>	0,005	0,005				
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне		250	5,14	7,48	18,69	163,07
	<i>кура (тушка цыплята 1 категории)</i>	0,019	0,013				
	<i>макаронные изделия (вермишель)</i>	0,013	0,013				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,069	0,048				
	<i>морковь</i>	0,013	0,01				
	<i>лук репчатый</i>	0,012	0,01				
	<i>масло растительное</i>	0,005	0,005				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>томатная паста</i>	0,001	0,001				
	<i>вода</i>	0,203	0,203				
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная со свининой и печенью		280	23,24	17,56	43,51	426,53
	<i>говядина (котлетное мясо, свинина)</i>	0,068	0,058				
	<i>печень говяжья</i>	0,049	0,041				
	<i>масло растительное</i>	0,004	0,004				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,326	0,228				
	<i>лук репчатый</i>	0,019	0,016				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,006	0,006				
	<i>яйцо куриное</i>	0,002	0,002				
	<i>молоко 3,2%</i>	0,002	0,002				
418/М	Сок фруктовый	0,2	0,2	1	0,2	20,2	92
147/М	Хлеб пшеничный	0,04	0,04	3,16	0,4	19,32	94
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	0,05	0,05	3,3	0,6	19,82	99
Итого за Обед		1	790	37,94	31,42	129,31	960,95
Всего за день		1,37	1325	53,55	55,22	200,81	1529,44

Возрастная группа: от 12 лет и старше
 Сезон: весенне-летний
 День: среда
 Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
	Завтрак	брутто	нетто				
268/И	Шницель из свинины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5		105	13,61	11,38	13,65	204,39
	<i>говядина (котлетное мясо, свинина)</i>	0,052	0,044				
	<i>филе куриное</i>	0,03	0,028				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>масло растительное</i>	0,001	0,001				
	<i>хлеб пшеничный</i>	0,018	0,018				
	<i>лук репчатый</i>	0,013	0,011				
	<i>вода</i>	0,022	0,022				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,005	0,005				
248/И	Овощи запеченные		180	4,86	8,42	24,68	196,05
	<i>картофель неочищенный</i>	0,132	0,092				
	<i>морковь</i>	0,085	0,068				
	<i>лук репчатый</i>	0,062	0,053				
	<i>масло растительное</i>	0,004	0,004				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>сметана</i>	0,018	0,018				
	<i>вода</i>	0,01	0,01				
	<i>сыр</i>	0,004	0,004				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		200	0,26	0,03	11,26	47,79
	<i>чай</i>	0,0008	0,0008				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>лимон</i>	0,008	0,007				
147/М	Хлеб пшеничный	0,03	0,03	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Банан	0,13	0,1	1,5	0,5	21	96
	Итого за Завтрак	0,61	575	22,60	20,63	85,08	614,73
Обед							
16/М	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	1,81	5,26	12,76	105,94
	<i>помидоры свежие</i>	0,0565	0,047				
	<i>огурцы свежие</i>	0,0438	0,035				
	<i>зелень (лук зеленый)</i>	0,015	0,012				
	<i>масло растительное</i>	0,006	0,006				
	<i>соль йодированная</i>	0,0002	0,0002				
87/М	Суп с рыбными консервами		250	6,1	6,03	12,03	127,7
	<i>консервы рыбные</i>	0,0375	0,0375				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,1	0,72				
	<i>морковь</i>	0,016	0,013				
	<i>лук репчатый</i>	0,01	0,008				
	<i>крупа рисовая (или перловая)</i>	0,01	0,01				
	<i>масло сливочное</i>	0,005	0,005				
	<i>зелень (лук зеленый)</i>	0,003	0,002				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>вода или бульон</i>	120	120				
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе		100	15,63	12,72	0,81	178,34
	<i>филе куриное (или кура)</i>	0,079	0,072				
	<i>сыр</i>	0,009	0,009				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>сметана</i>	0,022	0,022				
	<i>вода</i>	0,056	0,056				
	<i>масло растительное</i>	0,001	0,001				
	<i>петрушка</i>	0,0004	0,0003				
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные		180	5,63	4,91	42,34	240,2
	<i>рожки</i>	0,06	0,06				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,005	0,005				
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11		200	0,78	0,05	18,63	78,69
	<i>курага</i>	0,015	0,015				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>вода</i>	0,203	0,203				
147/М	Хлеб пшеничный	0,04	0,04	3,16	0,4	19,32	94
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	0,05	0,05	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за Обед	0,80	850	36,42	29,97	125,71	923,90
	Всего за день	1,41	1425	59,02	50,60	210,79	1538,63

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: четверг

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Завтрак		брутто	нетто				
14/М	Масло сливочное	0,01	0,01	0,05	8,25	0,08	74,8
15/М	Сыр полутвердый	0,015	0,015	3,48	4,43		54,6
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком, 150/30		180	20,77	13,26	32,50	353,9
	<i>творог 9%</i>	0,124	0,124				
	<i>крупа манная</i>	0,01	0,01				
	<i>сахар</i>	0,004	0,004				
	<i>яйцо куриное</i>	0,005	0,005				
	<i>изюм</i>	0,01	0,01				
	<i>масло сливочное 82,5 %</i>	0,001	0,001				
	<i>сметана</i>	0,003	0,003				
	<i>молоко сгущенное</i>	0,038	0,038				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11		200	0,2	0,02	11,05	45,41
	<i>чай</i>	0,0008	0,0008				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
147 /М	Хлеб пшеничный	0,03	0,03	2,37	0,3	14,49	70,5
	Зефир	0,025	0,025	0,24	0,03	23,94	97,8
338/М	Яблоко	0,114	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		0,39	560	27,51	26,69	91,86	743,96
Обед							
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты		100	1,71	5,18	4,83	73,09
	<i>капуста белокочанная</i>	0,11	0,088				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>морковь</i>	0,013	0,01				
	<i>масло растительное</i>	0,005	0,005				
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной		250	5,24	7,08	12,03	133,6
	<i>капуста белокочанная</i>	0,079	0,064				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,054	0,039				
	<i>морковь</i>	0,016	0,014				
	<i>лук репчатый</i>	0,015	0,014				
	<i>масло растительное</i>	0,003	0,003				
	<i>соль йодированная</i>	0,001	0,001				
	<i>томатная паста</i>	0,001	0,001				
	<i>сметана</i>	0,01	0,01				
	<i>куры (тушка цыпята 1 категории)</i>	0,021	0,014				
	<i>вода</i>	0,17	0,17				
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 100/5		105	13,70	1,91	11,78	119,67
	<i>минтай (филе)</i>	0,082	0,074				
	<i>вода</i>	0,022	0,022				
	<i>хлеб пшеничный</i>	0,016	0,016				
	<i>соль йодированная</i>	0,0001	24,36				
	<i>масло растительное</i>	0,001	0,001				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре		180	4,11	9,7	28,59	218,56
	<i>картофель неочищенный</i>	0,24	0,168				
	<i>соль йодированная</i>	0,0006	0,0006				
	<i>масло сливочное 82,5 %</i>	0,004	0,004				
	<i>молоко 3,2 %</i>	0,024	0,024				
	<i>масло сливочное 82,5 %</i>	0,006	0,006				
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11		200	0,16	0,16	14,9	62,69
	<i>яблоки</i>	0,047	0,04				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
147/М	Хлеб пшеничный	0,04	0,04	3,16	0,4	19,32	94
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	0,05	0,05	3,3	0,6	19,82	99
Итого за Обед		0,86	835	27,79	25,64	102,51	756,06
Всего за день			1395	55,30	52,33	194,37	1500,02

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

День: пятница

Неделя: 3

8.14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
	Завтрак	брутто	нетто				
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5		105	15,01	12,75	12,3	203,6
	<i>филе куриное или кура</i>	0,079	0,065				
	<i>хлеб пшеничный</i>	0,018	0,018				
	<i>вода</i>	0,022	0,022				
	<i>лук репчатый</i>	0,013	0,011				
	<i>масло растительное</i>	0,0006	0,0006				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,005	0,005				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая		180	6,31	3,3	28,57	168,96
	<i>крупа гречневая</i>	0,06	0,06				
	<i>соль йодированная</i>	0,0002	0,0002				
	<i>вода</i>	0,103	0,103				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,003	0,003				
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11		200	2,94	3,24	15,82	105,04
	<i>кофейный напиток</i>	0,005	0,005				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>молоко 3,2%</i>	0,1	0,1				
	<i>вода</i>	0,1	0,1				
147 /М	Хлеб пшеничный	0,03	0,030	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	Банан	0,13	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого за Завтрак		0,46	575	28,13	20,09	92,22	644,10
Обед							
58/М/ССЖ	Салат морковный		100	1,3	5,1	6,9	79,95
	<i>морковь</i>	0,133	0,1				
	<i>масло растительное</i>	0,005	0,005				
	<i>соль йодированная</i>	0,0003	0,0003				
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10		250	4,32	6,86	10,96	123,47
	<i>капуста белокачанная</i>	0,025	0,02				
	<i>картофель неочищенный</i>	0,071	0,05				
	<i>морковь</i>	0,014	0,01				
	<i>лук репчатый</i>	0,014	0,01				
	<i>масло растительное</i>	0,003	0,003				
	<i>соль йодированная</i>	0,0004	0,0004				
	<i>сметана</i>	0,01	0,01				
	<i>кура (тушка цыпята I категории)</i>	0,019	0,019				
	<i>вода</i>	0,203	0,203				
323/М/ССЖ	Куриное филе тушеное в сметанном соусе		100	14,09	11,56	0,74	161,66
	<i>филе куриное</i>	0,09	0,075				
	<i>соль йодированная</i>	0,0005	0,0005				
	<i>сметана</i>	0,02	0,02				
	<i>мука пшеничная</i>	0,003	0,003				
	<i>вода</i>	0,05	0,05				
	<i>масло растительное</i>	0,002	0,002				
	<i>петрушка</i>	0,0004	0,0004				
413/М/ССЖ	Рис отварной		180	1,44	4,60	39,74	186,57
	<i>крупа рис</i>	0,06	0,06				
	<i>вода</i>	0,12	0,12				
	<i>масло сливочное 82,5%</i>	0,005	0,005				
	<i>соль йодированная</i>	0,001	0,001				
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11		200	0,59	0,05	18,58	77,94
	<i>сухофрукты</i>	0,015	0,015				
	<i>сахар</i>	0,011	0,011				
	<i>кислота лимонная</i>	0,00025	0,00025				
	<i>вода</i>	0,2	0,2				
147/М	Хлеб пшеничный	0,03	0	2,37	0,3	14,49	70,5
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	0,04	0	2,6	0,48	15,86	79,2
Итого за Обед		70,70	980	26,75	28,95	107,27	779,29
Всего за день			1555	54,88	49,04	199,49	1423,39