

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МБОУ «Средняя школа № 12»  
 \_\_\_\_\_ В.Н. Макарова  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023

М.П.

**Типовое 20-ти дневное меню диетического питания (аллергия на белок коровьего молока) для обучающихся в общеобразовательных организациях Петропавловск-Камчатского городского округа**

**возрастная группа:** 12-18 лет

**Сезон:** осенне-зимне-весенний

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>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>          | 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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>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                    | Поджаренная 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  |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>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 свиной                                   | 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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>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 свининой                               | 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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>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               | Нагетсы 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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>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                    | 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>             |  |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>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                   | 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               | 45,64                | 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 |



| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>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 |

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса<br>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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>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 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  |
| 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 |



| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>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                    | 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>             |   |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>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 рубленный (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-пшеничны                                     | 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 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>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 |