



**10-ти дневное меню основного (организованного питания) на 2 учебные недели
для обучающихся 1-5-х классов
2024-25 учебный год**

Возрастная группа: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: 1

Завтрак

15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	4,21	4,98	25,03	162,24	0,09	0,18	30,12	0,12	127,96	105,34	26,06	0,58
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
	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
Итого за Завтрак		535	19,41	18,51	65,69	512,59	0,25	10,59	202,44	1,04	450,31	410,44	86,01	5,54

Обед

49/М/ССЖ	Поджаривка из огурцов и помидор	60	1,28	3,11	3,9	48,91	0,04	16,2	209,9	1,43	23,05	28,57	13,01	0,42
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными	200	3,99	4,91	14,64	119,13	0,16	9,45	165,14	1,6	12,68	56,67	16,94	0,78

	изделиями на курином бульоне													
294/М/ССЖ	Тефтели (мясо, птица)	90	7	13	8	182,00	0,39	51,96	2910,95	2,26	38,36	323,37	68,15	5,01
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	4,00	429,5	0,35	18,42	0,78	31,30	0,78
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	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
Итого за Обед		790	32,66	23,78	114,84	812,99	0,76	81,61	3285,99	6,71	111,79	532,41	142,8	11,76
Итого за день		1 700	62,17	51,88	231,09	1659,15	1,11	127,4	3547,24	10,84	578,53	1075,25	258,9	21,23
								5					4	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: вторник														
Неделя: 1														
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
248/И	Каша манная	150	4,92	5,02	19,40	152,65	0,02	0,39	0,13	1,77	91,50	82,90	15,30	0,18
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	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
Итого за Завтрак		505	20,62	18,60	68,64	529,15	0,31	31,63	1201,45	3,61	127,78	311,07	99,18	6,52

Обед															
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	1,12	2,28	14,4	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27	
88/М/ССЖ	Щи со свежей капустой со сметаной, 200/10	210	4,9	4,92	9,66	103,3	0,08	31,74	233,96	1,78	49,31	87,79	26,23	0,88	
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	14,09	11,56	0,74	161,66	0,06	0,59	54,99	0,55	95,78	158,83	16,67	0,6	
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		29,5	0,8	11,94	44,83	8,11	0,82	
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	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	
Итого за Обед		800	32,84	26,46	111,10	815,52	0,45	41,73	647,18	7,04	220,36	457,37	119,59	6,21	
Итого за день		1 735	63,23	56,08	230,75	1695,51	0,94	115,27	1942,63	11,37	643,6	1014,73	269,07	13,55	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: среда														
Неделя: 1														
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 120/30	150	19,73	10,68	23,97	274,79	0,08	4,74	73,23	0,50	264,92	253,35	35,72	1,00
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
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		505	22,99	19,68	83,33	610,3	0,16	14,84	137,73	1,19	301,8	304,19	60,82	5,09
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,41	6,64	11,52	123,8	0,18	16,3	167,32	1,93	24,58	64,91	19,67	0,75
234/М/ССЖ	Рыба припущенная	90	2,35	11,18	6,73	69,75	0,11	0,34	36,20	0,97	32,54	180,23	43,84	0,99
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	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
Итого за Обед		790	27,79	25,64	102,51	756,06	0,65	70,8	462,36	6,27	155,19	481,13	150,47	7,08
Итого за день		1 685	61,27	55,65	236,00	1703,66	0,92	91,04	646,65	9,56	416,97	906,86	243,42	16,31

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: четверг														
Неделя: 1														
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15

171/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,0 4	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	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
338/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		505	26,10	17,11	78,27	575,3	0,44	61,3	79,4	1,58	207,34	420,45	157,3 2	5,4
Обед			0,5											
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60			1,80	10,03	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,43	5,32	8,84	97,54	0,15	16,64	175,68	1,04	27,62	59,57	18,79	0,73
392/М/ССЖ	Греча рассыпчатая	150	4,94	6,86	29,66	178,00	0,32	0,9	55,5	1,58	29,19	218,9	34,29	2,31
	Гуляш из отварного мяса	95	18,76	14,25	5,65	225,62	0,06	1,3	0,1	1,28	18,68			2,52
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	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		785	32,50	26,67	112,49	823,17	0,65	25,19	416,15	5,82	115,57	417,76	111,9 2	6,29
Итого за день		1 715	68,23	55,70	242,46	1759,28	1,22	100,1 2	592,37	8,1	581,97	1079,4	314,8 7	14,89

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: пятница Неделя: 1														
Завтрак														
216/И	Омлет натуральный	165	13,54	18,00	8,63	251,09	0,12	9,86	284,21	0,66	123,44	231,26	24,22	2,64
377/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	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		515	19,58	19,09	66,18	519,58	0,26	30,26	344,61	1,93	155,22	320,34	93,96	5,41
Обед														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	1,12	2,28	14,4	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
	Рассольник													
96/М/ССЖ	ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	0,17	13,35	166,26	1,07	16,31	70,21	22,35	0,91
294/К/ССЖ	Биточки куриные	90	13,55	5,94	11,25	150,4	0,09	1	9	0,52	14,32	130,87	20,33	1,00
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3,37	5,5	20,82	147,34	0,15	41,85	703,99	2,53	45,13	95,27	44,41	1,5
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	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
Итого за Обед		790	30,57	24,52	106,08	769,39	0,63	101,7 7	1303,55	8,57	121,19	468,03	148,4 6	7,22
Итого за день		1 665	63,07	55,02	214,92	1619,63	1,05	170,5 2	1731,32	11,57	584,7	1041,32	296,8 1	14,26

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------------	---------------------	----------------------	--------------	---------------	---------------------------

1	2	3	Б 4	Ж 5	У 6	7	В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
День: понедельник														
Неделя: 2														
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04	0,17	0,18	29,7	0,38	139,86	159,68	17,72	1,24
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
	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
Итого за Завтрак		535	20,89	19,91	67,27	537,39	0,33	10,59	202,02	1,3	462,21	464,78	77,67	6,2
Обед														
39/И	Огурец соленый	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,46	7,25	7,74	110,63	0,13	15,09	175,5	1,95	38,72	59,58	20,63	0,99
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	13,41	14,54	2,81	199,94	0,59	2,73	101,5	0,67	16,52	146,74	18,13	0,97
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,0 4	3,36
	Кисель	200	0	0	28	111	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
Итого за Обед		800	31,33	27,42	102,79	795,98	1,13	34,52	451,54	5,01	122,82	496,82	193,7 8	11,64
Полдник														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с	60	3,57	5,82	21,91	154,84	0,06	2,11	44	0,52	18,46	41,29	9,3	0,52

	вишней													
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		360	9,37	11,12	53,81	359,84	0,14	8,91	86	0,92	279,46	245,29	51,3	3,02
Итого за день		1 695	61,59	58,45	223,87	1693,21	1,6	54,02	739,56	7,23	794,49	1206,89	322,75	20,86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: вторник														
Неделя: 2														

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
	Каша пшённая молочная	150	8,8	5	56,3	186,3	0,00	0,39			81			0,15
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	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		505	21,40	15,72	72,85	520,79	0,61	8,82	181,5	1,72	55,55	230,79	54,44	6,56

Обед														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	1,12	2,28	14,4	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	200	5,36	6,49	13,97	136,03	0,25	10	169,26	1,5	13,75	77,76	21,71	0,85
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	240	21,85	15,73	30,54	347,77	0,3	37,9	19,34	3,31	32,75	276,31	62,03	2,49
349/М/ССЖ	Компот из смеси	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51

	сухофруктов, 200/11													
	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
Итого за Обед		790	35,30	26,42	108,09	811,09	0,77	56,3	195,17	8,25	104,4	514,18	147,4 1	7,05
Итого за день		1 735	67,20	51,63	228,70	1656,45	1,52	133,3 7	443,48	12,86	262,38	878,37	230,9 8	15,34

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

День: среда
Неделя: 2

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
394/М/ССЖ	Сырники творожные с соусом молочным 180/20	200				431,30	0,14	0,46	69,55	1,03	208,19	258,33	30,70	1,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	16,25 0,26	13,8 0,03	50 11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		540	25,52	18,57	79,45	594,63	0,22	13,36	134,05	1,73	240,37	307,11	54,84	4,95
Обед														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,85	5,41	14,01	120,9	0,18	13,39	176,26	1,07	23,91	73,03	23,65	0,89

263/И	Стрипсы из рыбы с соусом сметанным, 90/30	120	15,25	9,96	13,89	206,96	0,14	0,41	33,70	3,74	48,30	222,81	51,68	1,42
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	4	429,5	0,35	18,42	87,85	31,3	0,78
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	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
Итого за Обед		810	28,49	25,97	110,03	792,77	0,55	24,8	1841,46	8,63	133,16	507,52	161,8	6,59
Итого за Полдник		370	8,59	7,63	51,31	311,12	0,15	10,1	42,35	1,37	157,19	188,37	54,9	4,06
Итого за день		1 720	62,62	52,18	240,95	1699,29	0,92	48,46	2017,89	11,73	490,82	1003,58	271,7	15,61
													7	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: четверг														
Неделя: 2														
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
171/М/ССЖ	Каша гречневая молочная	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,0	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	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
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		505	22,87	16,75	72,59	533,02	0,39	7,55	42,78	3,5	187,01	384,71	149,5	6,98

6														
Обед														
49/М/ССЖ	Подгарнировка из огурцов и помидор	60	1,28	3,11	3,9	48,91	0,04	16,2	209,9	1,43	23,05	28,57	13,01	0,42
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,12	84,82	29,45	1,74
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	90	12,55	9,24	11,25	179	0,19	1		0,63	14,47	131,11	25,03	1,46
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3,37	5,5	20,82	147,34	0,15	41,85	703,99	2,53	45,13	95,27	44,41	1,5
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	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
Итого за Обед		790	32,61	25,55	109,92	804,72	0,81	58,21	983,94	7,71	233,66	510,98	166,2 2	8,8
Итого за Полдник		360	9,72	11,04	51,90	354,13	0,18	41,21	94,7	0,7	292,55	243,63	47,92	1,06
Итого за день		1 730	65,11	53,71	234,14	1693,74	1,38	106,8 4	1121,38	12,09	692,97	1138,35	363,4 4	16,83

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: пятница														
Неделя: 2														
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
	Суп молочный с макаронными	150	6,25	7,5	17,5	195,00								

	изделиями													
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	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		505	20,28	19,91	82,27	592,62	0,39	38,53	149,6	2,08	101,89	351,3	136,3 1	4,4
Обед														
45/И	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,11	2,4	41,35	0,02	20	41,7	1,51	23,5	19,84	11,57	0,43
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,49	236,46	1,54	45,46	69,29	24,38	0,93
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,31	15,04	33,34	358,19	0,15	3,2	816,7	0,41	29,34	269,52	56,19	1,58
388/М/ССЖ	Кисель	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	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
Итого за Обед		800	35,17	25,74	103,25	794,57	0,49	214,6 9	1225,58	5,29	131,93	471,17	131,5 6	6,2
Итого за день		1 785	66,00	56,09	235,39	1 726,87	1,00	266,4 2	1 424,74	9,28	273,60	940,55	297,8 4	14,69