



**10-ти дневное меню основного (организованного питания) на 2 учебные недели
для обучающихся 6-9 -х классов
2024-25 учебный год**

Возрастная группа 12-18 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: 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	200	5,44	6,62	31,04	206,14	0,12	0,24	40,17	0,15	153,9	136,76	33,54	0,75
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	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
Итого за Завтрак		595	21,43	20,25	76,53	579,99	0,29	10,65	212,49	1,2	478,55	450,56	96,79	5,91

Обед

49/М/ССЖ	Подгарнировка из огурцов и помидор	100	2,56	6,22	7,8	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 изделиями на курином бульоне	250	5,14	7,48	18,69	163,07	0,21	11,81	206,64	2,55	16,19	72,26	21,36	0,99
294/М/ССЖ	Тефтели (мясо, птица)	105	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	180	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		925	37,94	31,42	129,31	960,95	0,89	110,9	3892,98	9,22	137,65	619,29	166,17	13,09
Итого за день		1 890	69,47	61,26	256,40	1874,51	1,28	156,8	4164,28	13,51	632,63	1202,2	293,09	22,93

5

№ 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	Са	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	200	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	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
Итого за Завтрак		625	23,83	21,21	79,25	608,32	0,36	36,2	1428,2	4,34	150,83	361,63	114,86	7,17
Обед														
49/М/ССЖ	Подгарнировка из огурцов и помидор	100	1,1	6,05	3,78	73,90	0,04	16,2	209,9	1,43	23,05	28,57	13,01	0,42
88/М/ССЖ	Щи со свежей капустой со сметаной, 250/10	260	6,11	6,03	12,03	127,73	0,1	39,76	294,99	2,33	59,86	109,14	32,73	1,09
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	15,63	12,72	0,81	178,34	0,07	0,6	60,85	0,56	107,26	176,54	18,48	0,67
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		940	37,48	30,03	135,53	943,7	0,53	55,66	874,93	8,4	257,89	543,12	145,04	7,49
Итого за день		1 925	71,08	62,26	265,79	1902,86	1,07	133,77	2397,13	13,46	704,18	1151,0	310,2	15,48

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	Са	Р	Мg	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, 150/50	200	24,77	13,26	32,50	353,9	0,10	7,61	90,7	0,66	341,1	320,56	47,56	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
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		550	28,82	22,36	96,69	712,86	0,19	17,71	155,2	1,48	355,28	380,1	75,96	5,6
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250	5,75	8,51	14,4	157,5	0,24	20,4	209,65	2,42	29,98	82,95	24,77	0,94
234/М/ССЖ	Рыба припущенная	105	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	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
342	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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		935	31,98	30,64	123,50	881,71	0,77	98,54	520,03	7,49	194,47	566,66	178,67	8,29
Итого за день		1 885	71,29	63,33	270,35	1931,87	1,07	121,65	721,79	11,07	509,73	1068,3	286,76	18,03

№ 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	Са	Р	Мg	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	200	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
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		570	29,58	18,22	89,86	645,4	0,5	61,4	80,58	1,87	212,97	472,68	182,68	6,37

Обед

			0,5											
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100			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, 250/10	260	4,32	6,86	10,96	123,47	0,2	20,8	217,3	1,52	32,49	73,76	23,36	0,92
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	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		935	39,25	31,78	134,94	986,64	0,8	33,25	545,2	7,33	138,67	509,35	137,45	7,75

Итого за день

1 915

2

№ 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	P	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	195	13,54	18,00	8,63	251,09	0,12	9,86	284,21	0,66	123,44	231,26	24,22	2,64	
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	10	53,2	0,28	5,6	10,4	8	0,36	
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	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6	
Итого за Завтрак		565	23,32	21,13	77,62	599,19	0,31	34,36	394,83	2,35	178,34	375,01	106,33	6,31	
Обед															
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	100	0,66	1,12	2,28	14,4	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27	
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	5,07	4,8	16,67	130,82	0,24	16,7	208,83	1,13	20,94	91,71	28,41	1,17	
326/К/ССЖ	Биточки куриные	100	17,52	13,46	14,91	248,3	0,12		31,72	3,11	18,56	170,13	25,41	1,49	
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	4,07	5,61	25,1	168,42	0,18	50,6	844,8	2,6	54,64	114,84	53,59	1,82	
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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34	

Итого за Обед	930	35,24	28,87	129,34	900,02	0,78	118,21	1751,94	9,98	147,34	563,63	181,34	8,63
Итого за день	1 855	71,48	61,41	249,62	1829,87	1,25	191,06	2229,93	13,4	633,97	1191,5	342,06	16,57

№ 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: 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"	200	7,63	9,35	35,36	256,71	0,23	0,24	45,5	0,52	170,21	214,22	23,74	1,66
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	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	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
Итого за Завтрак		595	23,62	22,98	80,85	630,56	0,4	10,65	217,82	1,57	494,86	528,02	86,99	6,82

Обед

			0,5											
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100			1,80	10,03	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,77	7,09	9,77	122,74	0,19	19,34	217,9	1,56	44,59	77,2	26,35	1,27
256/М/ССЖ	Мясо тушеное	100	15,16	16,35	2,96	224,3	0,67	2,95	121,7	0,7	18,6	166,07	20,45	1,09

171/М/ССЖ	(свинина) Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03	
	Кисель	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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34	
Итого за Обед		940	36,19	31,56	123,45	916,89	1,33	48,64	615,49	5,82	150,55	590,84	233,72	13,62	
Полдник															
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с вишней	60	3,57	5,82	21,91	154,84	0,06	2,11	44	0,52	18,46	41,29	9,3	0,52	
	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		1 895	69,18	65,66	258,11	1907,29	1,87	68,2	919,31	8,31	854,87	1364,1	372,01	23,46	
												5			

№ 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	Са	Р	Мg	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	200	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	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	
Итого за Завтрак		570	24,73	18,29	84,89	605,57	0,68	9,18	213,3	2,02	61,64	263,77	61,63	7,15	
Обед															
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	100	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	250	6,71	7,36	17,55	163,68	0,31	12,6	211,59	1,55	17,24	97,48	27,25	1,07	
292/М/ССЖ	Жаркое подомашнему (курица)	280	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34	
Итого за Обед		930	41,10	31,94	130,42	952,65	0,92	70,25	245,3	9,84	122,69	614,14	175,33	8,36	
Итого за день		1 925	76,33	59,72	263,07	1882,79	1,74	147,68	525,41	14,75	286,76	1011,3	266,09	17,24	
												1			

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	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	210	22,58	9,75	45,05	361,54	0,14	0,48	70,55	1,03	214,22	262,83	31,40	1,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9

	лимоном, 200/11													
	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
Итого за Завтрак		560	26,45	18,83	85,51	625,13	0,23	13,38	135,05	1,86	248,7	320,31	58,84	5,15
Обед			0,5											
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100			1,80	10,03	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	5,24	7,29	17,54	157,68	0,24	16,94	218,86	1,56	28,34	94,31	30,04	1,16
263/И	Стрипсы из рыбы с соусом сметанным, 100/30	130	16,87	11,17	15,25	229,88	0,15	0,45	37,1	4,3	52,7	246,43	57,14	1,57
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,14	5,52	39,44	224,55	0,07	4,8	515,4	0,42	22,12	105,72	37,66	0,94
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	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		960	34,17	30,24	133,17	947,75	0,68	31,19	2773,36	10,13	161,66	615,99	203,21	8,04
Итого за день		1 890	69,21	56,70	269,99	1884	1,06	54,67	2950,76	13,36	527,55	1124,6	316,95	17,25

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	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
	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
Итого за Завтрак		570	26,02	18,66	83,21	605,12	0,45	7,65	43,82	4,16	192,1	433,59	174,08	7,9

Обед

49/М/ССЖ	Подгарнировка из огурцов и помидор	100	1,1	6,05	3,78	73,90	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	250	8,3	5,64	19,28	161,47	0,37	11,76	207,1	1,57	32,63	106,81	36,9	2,19
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	100	13,86	10,26	12,3	197,71	0,22	1,1		0,69	15,81	144,87	27,59	1,6
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	4,07	5,61	25,1	168,42	0,18	50,6	844,8	2,6	54,64	114,84	53,59	1,82
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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	38,14	32,12	130,87	950,14	0,97	71,67	1184,05	9,4	316,34	621,1	197,13	10,48

Итого за день		1 910	73,88	61,82	265,98	1909,39	1,6	120,53	1322,57	14,26	780,99	1298,3	419,13	19,44
----------------------	--	-------	-------	-------	--------	---------	-----	--------	---------	-------	--------	--------	--------	-------

2

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	ЭЦ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	----------------------	----	---------------	---------------------------

рец.	наименование блюда	порции (г)	(ккал)												
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: пятница															
Неделя: 2															
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	
234/М/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	200	14,1	3,14	13,47	139,31	0,13	0,40	15,4	1,03	43,28	205,74	49,88	1,15	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	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	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6	
Итого за Завтрак		565	23,14	22,00	93,51	668,08	0,44	44,17	163,74	2,32	115,97	400,07	151,61	4,99	
Обед															
45/И	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,17	3,98	68,8	0,04	32,95	66,31	2,5	38,46	32,75	19	0,71	
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	5,24	7,08	12,03	133,58	0,21	39,47	298,69	1,59	57,38	88,27	30,77	1,2	
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	27,15	17,38	39,11	417,1	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84	
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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34	
Итого за Обед		940	40,86	30,91	122,79	921,61	0,59	236,12	1440,84	6,53	166,44	562,63	159,4	7,4	
Итого за день		1 975	74,55	63,35	266,17	1929,37	1,15	293,49	1654,14	10,76	322,19	1080,7	340,98	16,48	

