

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Гимназия «Вектор»

Г. Зеленоградска»

К.А. Пелене

« 21 »

2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «УРА»

С.В. Томашов

« 21 »

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ) ПИТАНИЯ

УЧАЩИХСЯ ПОСЕЩАЮЩИХ

МАОУ «ГИМНАЗИЯ «ВЕКТОР» Г. ЗЕЛЕНГРАДСКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: вторник																		
Неделя: 1																		
Завтрак																		
306	Поджаренная из отварного горошка и кукурузы	60	3.12	1.65	5.00	47.50		8.20	8.40		19.90	80.94	24.72					
171	Рисовая каша рассыпчатая с маслом	150	5.70	11.10	33.50	258.00	0.23	0.86	0.05	0.25	85.86	140.87	44.90	1.19				
297/330	Фрикадельки из мяса в белом соусе	70	13.10	14.90	14.90	246.00	0.26	0.72	0.06	2.50	59.70	95.60	19.30	1.47				
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36				
Итого за Завтрак		500	23.62	27.85	78.30	660.50	0.51	12.61	8.51	3.02	184.26	339.21	97.92	3.24				
Обед																		
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0.98	2.32	5.85	47.96	0.04	5.57	321.78	0.97	10.80	29.06	13.48	0.37				
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200	200	3.41	7.03	7.78	108.54	0.04	14.89	171.50	1.92	37.32	43.58	18.73	0.86				
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	12.13	13.95	4.39	195.39	0.53	3.11	101.32	1.14	15.62	132.75	17.32	0.92				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.57	3.17	29.72	173.38	0.22		10.04	0.44	11.62	135.71	104.05	3.49				
345/М/ССЖ	Компот из смеси ягод	200	0.30	0.10	28.20	117.00	0.02	2.70		0.12	22.16	12.00	11.86	0.27				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.40	0.40	16.80	80.00	0.07			0.56	11.60	60.00	18.80	1.56				
Итого за Обед		760	27.39	27.17	102.44	769.27	0.94	26.27	604.64	5.41	113.72	450.50	190.84	7.69				
Итого за день		1 260	51.01	55.02	180.74	1429.77	1.45	38.88	613.15	8.43	297.98	789.71	288.76	10.93				

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
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	0,08	7,25	0,13	66,10				45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03				
174/М	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с сахаром	200	5,50	2,80	29,90	218,00	0,20	0,70	0,00	0,40	123,50	181,10	27,80	0,70					
209/М/ССЖ	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	63,00	0,01	0,14	0,05	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00					
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
338/М	Фрукт (по возможности яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
	Итого за Завтрак	570	26,47	20,12	72,55	583,16	0,36	39,17	231,60	1,84	252,41	425,84	127,38	8,17					
Обед																			
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78					
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,20	161,80	1,99	13,26	51,11	19,31	0,80					
234/326/М/	Биточки рыбные в соусе молочным	100	8,32	10,44	15,48	122,41	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90					
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56					
Итого за Обед		770	21,53	26,08	107,01	689,05	0,56	58,71	350,18	6,12	136,45	371,49	120,18	8,36					
Итого за день		1 340	48,00	46,20	179,56	1272,21	0,92	97,88	581,78	7,96	388,86	797,33	247,56	16,53					

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		7	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																				
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,90	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53						
236/М/ССЖ	Масо тушеное (туша) в соусе томатном	90	10,20	28,70	2,56	305,00	1,00		0,02	0,60	19,80	126,00	22,60	1,50						
309/М/ССЖ	Макаронн отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82						
377/М/ССЖ	Чай с лимоном, 200/10	200	0,10	0,00	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
Итого за Завтрак		520	18,09	36,29	65,34	658,23	1,14	15,73	86,36	3,34	64,33	211,69	50,82	3,43						
Обед																				
67/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58						
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картошкой на курином бульоне 200	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80						
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42						
350/М/ССЖ	Кисель яблочный	200	0,30	0,10	28,20	117,00	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56						
Итого за Обед		720	28,90	23,46	108,68	761,24	0,35	43,74	1069,61	6,85	122,12	412,08	127,55	4,85						
Итого за день		1 240	46,99	59,75	174,02	1419,47	1,49	59,47	1155,97	10,19	186,45	623,77	178,37	8,28						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: пятница																
Неделя: 1																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03		
4/М	Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	50	6,10	12,20	9,70	174,00	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22		
398/327/М	Блинчики с джемом с молочным соусом 140/20	160	5,50	11,30	64,60	382,00	2,80	0,60	1,30	0,10	29,40	77,20	23,10	1,30		
376/М/ССЖ	Чай с шиповником 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94			
338/М	Фрукт (по возможности апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Завтрак		520	12,58	31,41	101,63	746,53	2,87	45,70	79,33	0,87	69,87	176,32	53,14	5,79		
Обед																
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37		
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,20	9,20	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61		
279/М/ССЖ	Тефтели из говядины и свинины с соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,20	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31		
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		780	26,31	24,29	91,93	695,91	0,80	70,26	606,53	5,27	115,26	402,28	128,04	7,38		
Итого за день		1 300	38,89	55,70	193,56	1442,44	3,67	115,96	685,86	6,14	185,13	578,60	183,18	13,17		

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦД (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: понедельник																
Неделя: 2																
Завтрак																
3/ТТК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,10	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50		
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	0,19	1,04	40,10	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42		
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13		
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
Итого за Завтрак		550	16,33	18,90	74,38	536,91	0,39	40,44	131,10	1,41	412,06	394,81	56,23	2,15		
Обед																
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,33	22,87	0,43		
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курдюном бульоне 200	200	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,60		
289/М/ССЖ	Ратт из овощей с курдюкой	200	16,59	12,48	19,81	255,46	0,19	35,05	234,07	2,90	38,89	197,31	45,33	1,74		
342/М/ССЖ	Компот из плодов, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,60	0,60	25,20	120,00	0,11			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34		
		740	26,30	24,52	89,40	678,89	0,44	54,84	1606,65	7,97	116,74	400,98	126,19	5,81		
Итого за Обед		1 290	42,63	43,42	163,78	1215,80	0,83	95,28	1737,75	9,38	528,80	795,79	182,42	7,96		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Масса порции (г)																	
1	2	3															
День: вторник																	
Неделя: 2																	
Завтрак																	
71/М/ССЖ	Огурец свежий	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2										
321/М/	Каша рассыпчатая гречневая	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3		0,6									
256/М/ССЖ	Мясо тушеное с овощами	13,1	14,9	14,9	246,0	0,2	1,8	0,8									
	Хлеб пшеничный йодированный	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0		0,3									
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8	0,0									
Итого за Завтрак		23,6	21,2	79,1	603,0	1,4	4,8	0,0	1,6	126,6	441,0	202,0	8,1				
Обед																	
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,70	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78				
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне курином	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74				
267/М/ССЖ	Шницель из мяса птицы с соусом томатным. 90/20	14,97	8,12	13,82	187,34	0,28	4,76	205,60	1,29	24,04	159,01	29,76	1,86				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,60	0,20	40,80	100,78	35,13	1,30				
350/М/ССЖ	Кисель ягодный	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17				
	Хлеб пшеничный йодированный	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого за Обед		26,81	23,60	106,17	761,98	0,67	88,87	556,20	6,69	133,49	416,98	128,53	6,63				
Итого за день		50,44	44,83	185,28	1364,98	2,06	93,68	556,20	8,32	260,11	857,96	330,57	14,70				

№ рет.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: среда																
Неделя: 2																
Завтрак																
	71/М/С/Ж	Свежий помидор	60	0,60	0,20	4,60	36,00	0,04	21,00	0,04		17,20	30,20	24,00	1,00	
	204/М/	Макаронн с сыром	200	7,40	6,02	35,26	224,60	0,06			1,95	6,50	49,60	28,16	0,90	
	427/М/С/Ж	Булочка "Октябрьенок"	50	9,00	2,30	33,90	193,00	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09	
	376/М/С/Ж	Чай с сахаром 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90	
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Итого за Завтрак		530	18,86	8,75	94,72	548,39	0,46	23,98	0,54	3,93	157,98	241,08	101,10	4,11	
Обед																
	53/М/С/Ж	Салат из свежих с горошком	60	1,20	3,10	5,50	55,00	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98	
	88/М/С/Ж	Пи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,80	
	255/332 М	Печень по-Строгановски в белом соусе с луком	120	18,72	13,56	4,20	222,00	1,99	6,73	2,93	3,70	22,18	315,01	23,50	16,99	
	125/М/С/Ж	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	0,19	30,80	38,37	0,23	17,20	91,57	35,46	1,40	
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
	Итого за Обед		740	32,02	29,65	91,31	774,77	2,42	77,97	273,76	7,60	134,89	582,48	128,63	24,75	
	Итого за день		1 370	50,88	38,40	186,03	1323,16	2,88	101,95	274,30	11,53	292,87	823,56	229,73	28,86	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)							ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8	9		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
День: четверг																						
Неделя: 2																						
Завтрак																						
29/М/ССЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) с растительным маслом	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58								
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	70	5,60	15,60	0,30	164,00	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90								
309/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82								
376/М/ССЖ	Чай с сухофруктом (шиповник по возможности), 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93		30,10	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94								
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22								
Итого за Завтрак			14,09	23,27	63,46	522,32	0,32	37,15	232,50	2,84	58,65	183,82	44,04	3,46								
Обед																						
59/М/ССЖ	Салат из моркови с яблоками	60	0,82	0,14	6,56	30,70	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50								
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,50		1,90	4,96	32,80	12,12	0,36								
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	15,66	9,54	13,13	201,11	0,11	0,20	31,95	1,88	32,36	159,35	26,74	1,53								
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49								
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13								
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56								
Итого за Обед			30,55	19,05	102,69	705,03	0,55	9,20	41,99	15,15	92,19	470,83	200,54	7,79								
Итого за день			44,64	42,32	166,15	1227,35	0,87	46,35	274,49	17,99	150,84	654,65	244,58	11,25								

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	День: пятница	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
После: 2																
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10				45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03	
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 110/40	150	21,63	11,51	24,92	293,98	0,07	0,70	89,70	0,50	189,40	261,65	28,95	0,88		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,50	0,05	65,25	53,24	11,40	0,90		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
338/М	Фрукт (по возможности Яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Завтрак	Завтрак	500	25,81	19,82	73,05	584,51	0,19	45,80	167,21	1,53	232,08	324,70	60,61	5,95		
Обед																
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37		
150/К/ССЖ	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16	0,09	15,83	204,89	1,04	13,34	46,74	21,14	0,82		
260/М/ССЖ	Гуляш из мяса (свина или говядина)	90	13,25	5,39	3,60	116,26	0,09	2,70		1,79	9,33	143,83	19,99	1,37		
171/М/ССЖ	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	5,70	11,10	33,50	258,00	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,91		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	21,00	100,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
Итого за Обед	Обед	770	32,05	29,11	97,44	783,01	0,64	44,63	408,33	6,33	90,16	511,99	222,21	10,20		
Итого за день	Итого за день	1 270	57,86	48,93	170,49	1367,52	0,83	90,43	575,54	7,86	322,24	836,69	282,82	16,15		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3																						
День: понедельник																								
Неделя: 3																								
Завтрак																								
	З/ЛК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,8		157,00	0,1	0,10	59,00	0,58	139,20	96,00	9,45	0,50								
	173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,32	6,06	37,55		230,6	0,14	1,04	40,1	0,74	114,45	173,39	32,98	1,83								
	379/М/ССЖ	Нашиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92		99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13								
	338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5		38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1								
		Итого за Завтрак	550	15,86	17,10	75,80		524,64	0,34	40,44	131,10	1,62	409,19	376,39	67,48	2,56								
Обед																								
	56/М	Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста б/к, яблоки) с соком лимона	60	1,10	4,64	4,83		65,39	0,06	5,15	0,00	1,14	21,25	31,21	13,79	0,98								
	102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,50	15,25		120,52	0,14	9,20	161,20	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45								
	297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83		129,85	0,08		22,38	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85								
	171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72		173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49								
	342/М/ССЖ	Компот из смеси ягод	200	0,35	0,08	21,66		86,04	0,02	0,35	0,90	0,08	12,33	19,35	6,30	0,48								
		Хлеб пшеничный поджаренный	20	1,60	0,20	9,70		47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22								
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80		80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56								
		Итого за Обед	760	30,04	19,05	103,79		702,18	0,61	14,70	194,52	4,61	110,25	523,13	196,32	9,03								
		Итого за день	1 310	45,90	36,15	179,59		1226,82	0,95	55,14	325,62	6,23	519,44	899,52	263,80	11,59								

№ рел.	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	Мг	Fe		
1	День: вторник	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Неделя: 3																
Завтрак																
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3,00	1200,00	2,44	17,30	33,33	22,87	0,43		
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,07			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого за Завтрак	Завтрак	500	23,83	18,98	74,83	565,03	0,24	8,60	1852,68	5,95	58,35	316,01	94,73	3,55		
Обед																
21/М/ССЖ	Салат из соевых отрудов с луком	60	0,98	2,32	5,85	47,96	0,04	5,57	321,78	0,97	10,80	29,06	13,48	0,37		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне 200	200	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86		
236/М/ССЖ	Мясное тушеное (свинина)	90	12,13	13,95	4,39	195,39	0,53	3,11	101,32	1,14	15,62	132,75	17,32	0,92		
309/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82		
350/М/ССЖ	Кисель яблочный	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед	Обед	760	26,26	28,28	103,84	795,54	0,81	53,57	617,10	5,83	110,48	339,37	90,07	4,92		
Итого за день	Итого за день	1 280	50,09	47,26	178,67	1360,57	1,05	62,17	2469,78	11,78	168,83	655,38	184,80	8,47		

№ рел.	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: 3															
Завтрак																		
45/М/С/СЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,10	2,95	52,90	0,02	22,10	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37				
271/М/С/СЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68				
309/М/С/СЖ	Макаронны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,50	0,80	12,54	45,38	8,14	0,82				
376/М/С/СЖ	Чай с сахаром 200г	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Итого за Завтрак	540	22,39	18,15	72,82	548,90	0,43	26,81	230,31	4,02	74,82	246,92	57,49	3,99				
Обед																		
29/М/С/СЖ	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58				
99/М/С/СЖ	Суп из овощей на курином бульоне 200	200	3,38	6,10	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,60				
245/М/С/СЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,01	0,08	2,29	32,94	1,49	34,56	146,25	18,64	0,78				
171/М/С/СЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,50	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
	Итого за Обед	770	27,05	26,32	102,53	754,63	0,35	28,78	412,09	5,62	108,75	389,86	108,88	4,76				
	Итого за день	1330	51,63	45,81	182,44	1352,16	0,83	53,44	653,40	9,81	243,04	688,94	175,83	9,13				

№ печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День: понедельник																
Неделя: 4																
Завтрак																
3/ТТК	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.10	0.10	59.00	0.58	139.20	96.00	9.45	0.50		
173/М/С/СЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6.79	7.86	36.13	242.87	0.19	1.04	40.10	0.53	117.32	191.81	21.73	1.42		
379/М/С/СЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.30	22.00	0.10	120.54	90.00	14.05	0.13		
338/М	Фрукт (по возможности Мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10		
Итого за Завтрак		575	23.35	17.58	80.35	576.79	0.39	40.42	111.98	1.41	390.70	455.55	71.02	2.84		
Обед																
56/М/С/СЖ	Салат овощной с яблоками	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.70	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78		
88/М/С/СЖ	Щи из свежей капусты с картошкой на курином бульоне 200	200	3.96	6.14	9.71	110.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48	0.80		
260/М/С/СЖ	Гуляш из курдюка	90	13.53	10.75	4.29	165.48	0.07	2.70	9.94	2.32	11.09	127.44	16.75	0.72		
309/М/С/СЖ	Макаронные отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.50	0.80	12.54	45.38	8.14	0.82		
350/М/С/СЖ	Кисель из плодов	200	0.20	0.10	24.00	114.60	0.02	30.00		0.18	18.00	11.20	7.00	0.17		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.60	0.20	9.70	47.00	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.40	0.40	16.80	80.00	0.07			0.56	11.60	60.00	18.80	1.56		
Итого за Обед		770	28.87	27.08	107.71	786.59	0.39	47.04	427.54	7.97	119.26	349.18	92.76	5.76		
Итого за день		1355	52.22	44.66	188.06	1363.38	0.78	87.46	539.52	9.38	509.96	804.73	163.78	8.60		

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	День: среда	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Неделя: 4																					
Завтрак																					
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10				45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,03						
182/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с сахаром	200	5,50	2,80	29,90	218,00	0,20	0,70	0,00	0,40	0,40	123,50	181,10	27,80	0,70						
	Печенье	20	1,63	0,80	15,42	75,60	0,01	0,14	0,05	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00							
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1,00							
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
338/М	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30						
Итого за Завтрак																					
		550	26,47	20,12	72,55	583,16	0,36	39,17	231,60	1,84	252,41	425,84	127,38	8,17							
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,04	3,15	5,86	56,35	0,05	7,80	6,57	1,39	9,87	28,41	11,22	0,45							
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на крупном бульоне 200	200	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,50	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86							
261/333/М	Печень тушенная в белом соусе с морковью и луком	100	12,81	9,10	4,50	166,00	0,34	25,45	2,34	2,62	27,53	250,13	18,85	13,61							
304/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	210,00	0,05			0,28	1,37	60,95	16,33	0,53							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80							
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56							
Итого за Обед																					
		770	28,76	25,45	99,43	750,16	0,64	95,80	6935,35	8,38	155,42	539,87	140,26	13,21							
Итого за день																					
		1 410	53,63	44,96	171,60	1320,04	0,97	118,82	7256,57	10,45	455,10	994,32	236,11	21,80							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
День: четверг																					
Неделя: 4																					
Завтрак																					
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43							
269/М/ССЖ	Биточки из мяса с соусом томатным, 90/20	110	14,08	9,60	12,15	192,71	0,39	2,30	18,9	1,07	22,14	141,84	24,49	1,63							
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22	10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49								
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9							
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2							
Итого за Завтрак		540	26,28	19,50	79,26	600,46	0,74	6,05	1240,47	4,52	125,51	418,92	176,01	7,25							
Обед																					
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,20	3,10	5,50	55,00	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98							
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74							
291/М/ССЖ	Плов с мясом	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,70	652,18	2,98	23,77	238,10	53,42	1,42							
350/М/ССЖ	Кисель ягодный	200	0,20	0,10	24,00	114,60	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17							
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,20	9,70	47,00	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	16,80	80,00	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56							
		720	28,81	25,18	101,11	749,05	0,52	55,83	204,12	8,57	142,07	431,03	128,56	6,48							
Итого за Обед		1 350	55,09	44,68	180,37	1349,51	1,26	61,88	1444,59	13,09	267,58	849,95	304,57	13,73							

