

Сезон осенне-зимний 7-11 лет Основное 20-ти дневное меню организованного питания в образовательных учреждениях .

№ 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
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с сыром 30/15	45	7.80	4.20	12.5	92.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
174/М/ССЖ	Каша молочная из пшенной крупы	200	4.88	5.99	40.53	256.03	0.06	1.04	40.1	0.27	102.96	128.03	29.38	0.5
379/М/ССЖ	Напиток 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
ПР	Йогурт	90	4	2	6	64.2	120	12.5	112.2	0.8	8	98	0.03	4.1
<b>Итого за Завтрак</b>		535	19.62	14.73	74.95	512.17	120.20	14.92	214.18	1.75	349.34	472.77	67.70	5.92
<b>Обед</b>														
59/М	Салат из капусты , моркови ,с кукурузой/	60	0.92	5.25	4.8	70.3	0.03	2.51	900	2.38	13.55	31.23	18.82	0.36
101/М/ССЖ	Суп рисовый с картофелем на кур. бул.	200	3.34	5.56	13.68	118.55	0.03	3.5		1.9	4.96	32.8	12.12	0.36
288/М/ССЖ	Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	9	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309/М/ССЖ	Макароны отварные с маслом	150	245	8	10.2	66.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		770	27.25	24.97	103.24	743.06	0.44	46.71	1614.53	9.02	107.03	397.97	129.23	5.81
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40/Выпечка 60	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
379/М/ССЖ	Какао на молоке, 200	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	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,650	58.41	46.64	214.11	1,512.17	120.84	101.01	1,900.59	11.65	729.75	1,134.48	246.22	13.15

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

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	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>														
62/М/ССЖ	Свежий огурец	60	0.78	5.06	4.14	7.00	0.04	3	1200	2.44	17.3	33.33	22.87	0.43
5/И	Плов по домашнему (курица)	200	15.81	12.18	24.75	279.76	0.24	31.45	14	2.85	26.16	206.16	49.09	1.98
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	72.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		510	20.75	17.90	69.79	484.5	0.37	38.45	1216.0	6.02	61.69	287.39	92.1	4.32
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из моркови с р/м и чесночком	60	0.98	2.32	5.85	66.00	0.04	5.57	321.78	0.97	10.8	29.06	13.48	0.37
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на к/б	200	4.11	5.75	16.67	135.19	0.09	13.2	161.8	1.99	13.26	51.11	19.31	0.8
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	90	11.20	5.80	9.50	188.00	0.1	0.5	9.94	0.75	13.56	139	21.18	1.04
142/М/ССЖ	Капуста тушеная	150	3.17	6.46	19.19	148.63	0.14	39.85	703.69	2.96	44.13	89.49	42.11	1.41
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	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.4	0.4	16.8	64	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		760	24.80	21.25	102.32	766.2	0.50	219.12	1327.93	8.23	110.18	397.48	128	6.29
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
379/М/ССЖ	Напиток 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	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,615	49.28	45.16	165.00	1278.1	1.32	220.92	1949.86	11.98	166.83	742.69	278.7	12.62

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

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	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>														
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка 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
213/М/ССЖ	Омлет с сыром и маслом	150	17.73	8.86	14.51	209.11	0.17	17	153.18	0.63	90.86	237.64	59.33	2.54
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
338/М	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	48.0	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		560	26.39	12.87	72.42	494.56	0.36	39.17	186.60	1.74	250.01	422.84	127.33	8.14
<b>Обед</b>														
71/М/ССЖ	Огурец свежий	60	0.69	5.13	4.33	7.00	0.02	12.7	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78
88/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.96	6.14	9.71	140.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48	0.8
295/М/ССЖ	Гуляш из курицы с овощами	90	15.66	9.54	13.13	187.11	0.11	0.2	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 свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	72.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		780	31.84	24.84	104.19	735.79	0.55	48.19	438.19	7.17	134.01	476.47	195.96	9.7
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	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	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,685	69.77	44.65	212.53	1,487.29	1.11	126.74	696.67	9.79	657.40	1,163.05	372.58	19.23

№ 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	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>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 120/30	150	18.92	10.14	24.95	270.89	0.06	1.69	65.05	0.39	169.46	232.96	26.45	0.64
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
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
338/М	Яблоко	120	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 Завтрак</b>		510	23.02	11.20	72.95	495.32	0.18	46.79	97.6	1.32	209.74	293.01	58.06	5.68
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	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
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6.51	3.82	15.47	122.61	0.2	9.2	161.52	1.05	24.72	68.82	27.55	1.61
291/М/ССЖ	Жаркое с птицей	200	19.59	13.49	38.63	351.29	0.13	2.7	652.18	2.98	23.77	238.1	53.42	1.42
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 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	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		740	29.56	23.50	99.48	726.53	0.37	44.04	1069.61	6.92	109.99	414.78	124.19	5.09
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Чай с фруктовый с лимоном	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	67	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	285.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,595	64.12	41.64	208.35	1,507.79	0.75	130.21	1,239.05	9.12	593.11	971.53	231.54	12.19

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>День:</b> пятница														
<b>Неделя:</b> 1														
<b>Завтрак</b>														
71/М/ССЖ	Огурец свежий	60	0.69	5.13	4.33	7.00	0.02	12.7	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78
278/354	Котлета рыбная Дружба в смет. соусе	90	114	11.7	12.91	184.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3.14	6.05	25.2	168.16	0.19	30.8	38.37	0.23	17.2	91.57	35.46	1.4
352/М/ССЖ	Кисель плодово-ягодный	200	98.77	0.34	0	85.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.4	20.8	67	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
<b>Итого за Завтрак</b>		530	219.80	23.62	63.24	512.69	129.77	119.36	399.45	5.51	98.38	306.39	66.09	19.12
<b>Обед</b>														
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
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.96	6.14	9.71	120.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48	0.8
238/М/ССЖ	Макароник с курицей	90	11.51	9.56	6.91	332.90	0.29	4.16	203.2	1.24	23.57	139.40	24.48	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	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		640	22.22	20.76	72.07	749.10	0.53	61.55	639.10	5.76	122.00	312.58	94.11	5.75
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,515.00	253.56	51.32	171.23	1,518.73	130.50	220.29	1,110.43	12.15	493.76	882.71	209.49	26.29

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День:</b>		понедельник 2												
<b>Неделя:</b>		2												
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с сыром 30/15	45	6.80	4.20	12.5	99.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6.79	7.86	36.13	262.87	0.19	1.04	40.1	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	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		545	17.33	14.80	72.05	499.81	0.39	40.42	111.98	1.41	390.7	455.55	71.02	2.84
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат из моркови, свёклы, капусты с чесночком и р/м	60	0.78	5.06	4.14	65.95	0.04	3	1200	2.44	17.3	33.33	22.87	0.43
99/М/ССЖ	Суп из гречневой крупы на к/б.	200	3.38	6.1	8.89	114.44	0.06	16.44	171.68	1.45	26.22	43.59	16.89	0.6
288/М/СЖЖ	Печень куриная / филе куриное в сливочном соусе 55/35	90	5.5	12	15	145	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.54	4.13	37.07	199.55	0.04		22.5	0.25	5.81	76.63	25.06	0.51
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	18.3	84	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.6	25.2	50	0.11			0.84	17.4	90	28.2	2.34
<b>Итого за Обед</b>		750	17.55	28.37	130.26	744.98	5.44	19.89	1405.62	7.00	88.26	304.50	112.65	14.65
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
338	Фрукт	200	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	224.90	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,640.00	46.42	50.11	238.23	1,469.69	6.03	99.69	1,589.48	9.29	752.34	1,023.79	232.96	18.91

№ 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
<b>День:</b> вторник														
<b>Неделя:</b> 2														
<b>Завтрак</b>														
71/М/ССЖ	Помидор свежий	60	0.67	1.04	1.10	6.00	0.03	39.1	106.19	1.74	13.9	13.63	9.48	0.47
294/М/ССЖ	Курица запеченая / отварная с соусом	90	11.20	5.80	9.50	148.00	0.1	0.5	9.94	0.75	13.56	139	21.18	1.04
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5.54	4.28	35.32	282.05	0.09		22.5	0.8	12.54	45.38	8.14	0.82
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	20	4	0.5	26	64	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		520	21.67	11.65	83.18	547.84	0.30	42.50	139.13	3.95	59.58	251.3	60.54	4.23
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с пекинской или б/капусты	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.7	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78
88/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.96	6.14	9.71	140.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48	0.8
267/М/ССЖ	Котлета из говядины и мяса птицы с соусом томатным.	90	14.97	8.12	13.82	147.3	0.28	4.76	205.6	1.29	24.0	159.0	29.76	1.86
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
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	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		780	31.53	23.48	108.69	773.07	0.7	208.75	740.56	7.11	128.89	474.5	198.10	9.60
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40/Выпечка	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1

<b>Итого за полдник</b>	345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>	1,645.00	64.74	42.07	227.79	1,577.85	1.22	290.63	951.57	11.94	461.85	989.48	307.93	15.25

№ 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
<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка 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
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	150	15.21	15.28	3.04	211.31	0.09	0.72	278.3	0.65	199.95	268.55	21.44	2.42
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
338/М	Фрукт	100	0.6	0.6	14.7	48.0	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		560	23.87	19.29	60.95	496.76	0.28	22.89	311.72	1.76	359.1	453.75	89.44	8.02
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2.88	5.71	4.66	81.99	0.01	5.36	26.98	1.42	99.91	68.08	14.88	0.84
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.96	6.14	9.71	110.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48	0.8
298/М/ССЖ	Макароник с курицей	200	13.25	5.39	3.6	326.26	0.09	2.7		1.79	9.33	143.83	19.99	1.37
	Напиток фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		740	28.31	23.55	99.33	729.96	0.63	96.36	5780.8	6.72	205.71	537.13	126.11	12.86
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40/Выпечка	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1



<b>Итого за полдник</b>	345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>	1,645.00	63.72	49.78	196.20	1,483.66	1.11	158.63	6,164.40	9.36	838.19	1,254.62	264.84	22.30

№ 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
<b>День:</b> четверг														
<b>Неделя:</b> 2														
<b>Завтрак</b>														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1.08	4.15	7.64	72.47	0.05	8.8	241.28	1.86	15.3	34.22	16.13	0.65
269/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом смет./том.,	90	9.08	6.60	19.15	142.71	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	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24.75	19.60	83.16	610.65	0.6	11.85	294.21	4.17	122.13	300.78	70.06	4.6
<b>Обед</b>														
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком/или Свежий огурец	60	1.87	4.74	7.09	78.71	0.06	8.2	419.9	1.92	14.65	45.75	17.69	0.63
83/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
295/М/ССЖ	Гуляш из курицы с овощами	110	15.66	9.54	13.13	201.11	0.11	0.2	31.95	1.88	32.36	159.35	26.74	1.53
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3.14	6.05	25.2	168.16	0.19	30.8	38.37	0.23	17.2	91.57	35.46	1.4
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 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	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		775	32.40	23.75	109.12	781.04	0.55	14.9	461.89	7.15	89.82	485.71	194.5	8.3
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13

338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,670.00	68.69	50.29	228.20	1,648.63	1.35	66.13	827.98	12.20	485.33	1,050.23	313.85	14.32

№ 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
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
222/М/ССЖ	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным, 110/40	150	21.63	11.51	24.92	293.98	0.07	0.7	89.7	0.50	189.4	261.65	28.95	0.88
388/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
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
338/М	Фрукт	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 Завтрак</b>		540	25.73	12.57	72.92	518.41	0.19	45.8	122.21	1.43	229.68	321.7	60.56	5.92
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Соленый огурец	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
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на 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
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16.59	12.48	19.81	255.46	0.19	35.05	234.07	2.9	38.89	197.31	45.33	1.74
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	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		790	31.09	24.26	100.24	746.17	0.56	75.43	446.7	6.21	97.14	417.03	128.44	7.62
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13

338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,675.00	68.36	43.77	209.08	1,521.52	0.95	160.61	640.79	8.52	600.20	1,002.47	238.29	14.96

№ 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
<b>День:</b>		понедельник 3												
<b>Неделя:</b>		3												
<b>Завтрак</b>														
4/М	Горячий бутерброд с помидором и сыром	45	7.80	4.20	12.5	99.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из манной крупы	200	6.32	6.06	37.55	290.6	0.14	1.04	40.1	0.74	114.45	173.39	32.98	1.83
379/М/ССЖ	Напиток 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	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		545	22.88	15.78	81.77	527.54	0.34	40.42	111.98	1.62	387.83	437.13	82.27	3.25
<b>Обед</b>														
7/И	Салат из капусты моркови/ Помидор свежий	60	0.93	8.06	3.65	91.62	0.01	10.6	0.48	3.59	24.24	23.87	10.56	0.57
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на к/б	200	4.38	4.5	15.25	120.52	0.14	9.2	161.2	1.94	36.32	109.87	30.06	1.45
277/М/ССЖ	Курица отварная с осусом	90	13.64	6.06	5.83	129.85	0.08		22.38	0.19	12.53	129.59	16.72	0.85
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	150	5.54	4.28	35.32	202.05	0.09		22.5	0.8	12.54	45.38	8.14	0.82
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		780	28.07	25.96	103.18	756.66	0.53	60	888.65	9.84	150.35	466.97	137.75	7.12
<b>Полдник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19

377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,670.00	62.49	48.68	220.87	1,541.14	1.07	139.80	1,072.51	12.34	811.56	1,167.84	269.31	11.79

№ 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
<b>День:</b>		вторник												
<b>Неделя:</b>		3												
<b>Завтрак</b>														
62/М/ССЖ	Огурец свежий	60	0.78	5.06	4.14	6.00	0.04	3	1200	2.44	17.3	33.33	22.87	0.43
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19.59	13.49	38.63	381.29	0.13	2.7	652.18	2.98	23.77	238.1	53.42	1.42
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	57.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	23.83	18.98	74.83	545.08	0.24	8.6	1852.68	5.95	58.35	316.01	94.73	3.55
<b>Обед</b>														
41/М/ССЖ	Салат с морковью ,чесноком и р/м/	60	0.98	2.32	5.85	47.96	0.04	5.57	321.78	0.97	10.8	29.06	13.48	0.37
104/М/ССЖ	Суп лапша с картофелем на к/бульоне.	200	8.02	5.58	12.6	133.02	0.3	16.3	149.84	1.03	18.11	115.87	28.15	1.72
256/М/ССЖ	Капуста тушеная с мясом	200	21.13	17.95	7.39	345.39	0.53	3.11	101.32	1.14	15.62	132.75	17.32	0.92
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	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		730	35.47	26.77	76.95	770.70	1.00	184.98	703.66	4.70	72.96	366.50	90.37	5.68
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19

375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,575.00	70.84	52.69	187.70	1,572.72	1.44	232.96	2,628.22	11.53	404.69	946.25	234.39	10.65

№ 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	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>														
71/М	Помидор свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.02	6	6	0.06	10.2	18	8.4	0.3
280/М/ССЖ	Лапшевник с омлетом и сыром	150	14.61	15.3	3.86	291.93	0.1	0.85	287.8	0.7	135.93	251.85	21.25	2.59
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
338/М	Яблоко	100	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 Завтрак</b>		550	21.83	18.90	56.78	569.87	0.28	23.15	323.30	1.68	299.87	411.15	70.40	7.12
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками/ Огурец свежий	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.7	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.41	7.03	7.78	108.54	0.04	14.89	171.5	1.92	37.32	43.58	18.73	0.86
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	13.53	10.75	4.29	165.48	0.07	2.7	9.94	2.32	11.09	127.44	16.75	0.72
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 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	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		770	29.70	23.73	100.58	742.74	0.54	58.64	383.24	7.76	185.89	516.81	156.32	8.66
<b>Подник</b>														

ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
378/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,665.00	63.07	49.57	193.28	1,569.55	1.02	121.17	778.42	10.32	759.14	1,191.70	276.01	17.20

№ 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
<b>День:</b>		четверг												
<b>Неделя:</b>		3												
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным, 120/30	150	20.71	11.00	23.60	280.10	0.07	0.65	80.69	0.41	182.11	247.88	26.65	0.74
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
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
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 Завтрак</b>		540	24.89	19.31	71.73	570.63	0.19	45.75	158.2	1.44	224.79	310.93	58.31	5.81
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2.88	5.71	4.66	81.99	0.01	5.36	26.98	1.42	99.91	68.08	14.88	0.84
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6.51	3.82	15.47	122.61	0.2	9.2	161.52	1.05	24.72	68.82	27.55	1.61
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	17.82	12.63	29.6	308.32	0.86	36.98	246.43	1.74	39.25	252.84	61.19	2.33
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 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	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		780	27.05	26.32	102.53	754.63	0.35	28.78	412.09	5.62	108.75	389.86	108.88	4.76
<b>Подник</b>														

ПР	Кондитерское изделие / Выпечка 70	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,665.00	63.48	52.57	210.18	1,582.20	0.74	113.91	642.17	7.94	606.92	964.53	216.48	11.99

№ 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
<b>День:</b> пятница														
<b>Неделя:</b> 3														
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка 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
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	90	11.20	5.80	9.50	188.00	0.1	0.5	9.94	0.75	13.56	139	21.18	1.04
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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 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	3.2	0.4	20.8	84	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
<b>Итого за Завтрак</b>		530	24.89	19.31	71.73	516.47	0.19	45.75	158.2	1.44	224.79	310.93	58.31	5.81
<b>Обед</b>														
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
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.96	6.14	9.71	110.61	0.07	31.29	232.46	1.51	44.06	53.29	22.48	0.8
298/М/ССЖ	Макароник с курицей	200	13.25	5.39	3.6	326.26	0.09	2.7		1.79	9.33	143.83	19.99	1.37
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	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		750	29.21	27.21	101.35	732.46	0.97	58.26	1593.41	6.1	103.71	479.37	146.56	8.13

Подник														
ПР	Кондитерское изделие / Выпечка	70	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
378/М/ССЖ	Фруктовый напиток	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		370	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,650.00	65.64	53.46	209.00	1,505.87	1.36	143.39	1,823.49	8.42	601.88	1,054.04	254.16	15.36

№ 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
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	4													
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с сыром 30/15	45	6.80	4.20	12.5	99.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6.79	7.86	36.13	242.87	0.19	1.04	40.1	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	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338/М	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		545	23.35	17.58	80.35	576.79	0.39	40.42	111.98	1.41	390.7	455.55	71.02	2.84
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной	60	0.69	5.13	4.33	67.41	0.02	12.7	161.74	2.31	20.74	17.62	10.39	0.78
101/М/ССЖ	Суп с гречей и картофелем на кур. бул.	200	3.34	5.56	13.68	118.55	0.03	3.5		1.9	4.96	32.8	12.12	0.36
288/М/СЖЖ	Печень куриная / филе куриное в сливочном соусе 55/35	90	5.5	12	15	145	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.54	4.13	37.07	199.55	0.04		22.5	0.25	5.81	76.63	25.06	0.51
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.4	0.4	16.8	60	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		780	28.87	27.08	107.71	751.55	0.39	47.04	427.54	7.97	119.26	349.18	92.76	5.76



<b>Полдник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	45	7.80	4.20	12.5	119.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		345	11.54	6.94	35.92	256.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,670.00	63.76	51.60	223.98	1,585.28	0.98	126.84	611.40	10.26	783.34	1,068.47	213.07	10.02

№ 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
<b>День:</b>		вторник												
<b>Неделя:</b>		4												
<b>Завтрак</b>														
71/М/ССЖ	Помидор свежий	60	0.67	1.04	1.10	6.00	0.03	39.1	106.19	1.74	13.9	13.63	9.48	0.47

## Показатели химико-энергетических характеристик типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г. Калининграда

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						ПНЖК		
		Б общ	Б жив	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Омега
Среднее значение завтраков	567	24.07	15.17	18.43	75.74	570.32	131.95	0.35	0.46	34.88	439.86	0.58	3.08	223.53	366.26	86.00	5.34	389.09	20.01	10.83	0.67	0.11
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		31%	63%	23%	23%	24%	44%	29%	33%	58%	63%	6%	31%	20%	33%	34%	45%	35%	20%	36%	22%	11%
Среднее значение обедов	778	29.16	19.03	25.00	103.37	759.69	38.57	0.64	0.57	84.33	1,306.95	0.39	7.24	124.65	449.12	142.19	7.85	753.14	34.68	13.61	0.75	0.24
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		38%	65%	32%	31%	32%	13%	53%	41%	141%	187%	4%	72%	11%	41%	57%	65%	68%	35%	45%	25%	24%
Среднее значение за период	1,344	53	34	43	179	1,330	171	1	1	119	1,747	1	10	348	815	228	13	1142	55	24	1	0.35
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		69%	65%	55%	53%	57%	57%	83%	74%	199%	250%	10%	103%	32%	74%	91%	110%	104%	55%	81%	47%	35%
100 % Норма СанПиН		77	не менее 60%	79	335	2,350	300	1	1.4	60	700	10	10	1,100	1,100	250	12	1,100	100	30	3	1

## показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г. Калининграда возрастной категории 7-11 лет

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2,350
--------------------	----	----	-----	-------

## Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	21.44	15.71	84.75	569.95
вторник 1	20.85	17.77	66.15	508.5
среда 1	26.47	20.12	72.55	583.16
четверг 1	25.04	18.6	84.72	611.81
пятница 1	23.1	18.45	73.08	561.42
понедельник 2	23.35	17.58	80.35	576.79
вторник 2	22.77	17	70.24	526.61
среда 2	25.47	19.49	71.35	569.26
четверг 2	24.75	19.6	83.16	610.65
пятница 2	25.81	19.82	73.05	584.51
понедельник 3	22.88	15.78	81.77	564.52
вторник 3	23.83	18.98	74.83	565.03
среда 3	24.87	19.51	72.17	569.88
четверг 3	24.58	19.49	79.91	597.53
пятница 3	24.89	19.31	71.73	570.63
понедельник 4	23.35	17.58	80.35	576.79
вторник 4	22.9	15.91	66.87	506.66
среда 4	24.87	19.51	72.17	569.88
четверг 4	26.28	19.5	79.26	600.46
пятница 4	23.96	18.89	76.36	582.34
Среднее	24.07	18.43	75.74	570.32

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
28%	20%	25%	24%
27%	22%	20%	22%
34%	25%	22%	25%
33%	24%	25%	26%
30%	23%	22%	24%
30%	22%	24%	25%
30%	22%	21%	22%
33%	25%	21%	24%
32%	25%	25%	26%
34%	25%	22%	25%
30%	20%	24%	24%
31%	24%	22%	24%
32%	25%	22%	24%
32%	25%	24%	25%
32%	24%	21%	24%
30%	22%	24%	25%
30%	20%	20%	22%
32%	25%	22%	24%
34%	25%	24%	26%
31%	24%	23%	25%
31%	23%	23%	24%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	25%	59%
16%	31%	52%
18%	31%	50%
16%	27%	55%
16%	30%	52%
16%	27%	56%
17%	29%	53%
18%	31%	50%
16%	29%	54%
18%	31%	50%
16%	25%	58%
17%	30%	53%
17%	31%	51%
16%	29%	53%
17%	30%	50%
16%	27%	56%
18%	28%	53%
17%	31%	51%
18%	29%	53%
16%	29%	52%
17%	29%	53%

## Обед

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	27.25	24.97	103.24	743.06
вторник 1	28.43	27.39	98.85	769.6
среда 1	31.08	23.35	99.53	740.16
четверг 1	29.56	23.5	99.48	726.53
пятница 1	27.91	24.49	103.03	748.91
понедельник 2	27.9	24.72	100.5	731.89
вторник 2	30.08	24.14	118.27	821.72
среда 2	28.31	23.55	99.33	729.96
четверг 2	32.4	23.75	109.12	781.04
пятница 2	31.09	24.26	100.24	746.17
понедельник 3	28.07	25.96	103.18	756.66
вторник 3	28.43	27.39	98.85	769.6
среда 3	29.7	23.73	100.58	742.74
четверг 3	27.05	26.32	102.53	754.63
пятница 3	29.21	27.21	101.35	772.37
понедельник 4	28.87	27.08	107.71	786.59
вторник 4	31.1	23.53	118.73	824.53
среда 4	28.76	25.45	99.43	750.16
четверг 4	28.81	25.18	101.11	749.05
пятница 4	29.15	23.99	102.34	748.35
Среднее	29.16	25	103.37	759.69

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
35%	32%	31%	32%
37%	35%	30%	33%
40%	30%	30%	31%
38%	30%	30%	31%
36%	31%	31%	32%
36%	31%	30%	31%
39%	31%	35%	35%
37%	30%	30%	31%
42%	30%	33%	33%
40%	31%	30%	32%
36%	33%	31%	32%
37%	35%	30%	33%
39%	30%	30%	32%
35%	33%	31%	32%
38%	34%	30%	33%
37%	34%	32%	33%
40%	30%	35%	35%
37%	32%	30%	32%
37%	32%	30%	32%
38%	30%	31%	32%
38%	32%	31%	32%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	30%	56%
15%	32%	51%
17%	28%	54%
16%	29%	55%
15%	29%	55%
15%	30%	55%
15%	26%	58%
16%	29%	54%
17%	27%	56%
17%	29%	54%
15%	31%	55%
15%	32%	51%
16%	29%	54%
14%	31%	54%
15%	32%	52%
15%	31%	55%
15%	26%	58%
15%	31%	53%
15%	30%	54%
16%	29%	55%
15%	30%	54%

Сезон осенне-зимний 12-18 лет Основное 20-ти дневное меню организованного питания в образовательных учреждениях .

№ 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
<b>День:</b> понедельник														
<b>Неделя:</b> 1														
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с сыром	70	16.3	9.95	21.74	191.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42
174/М/ССЖ	Каша пшенная молочная и	250	5.98	6.58	46.71	270.68	0.08	1.31	44.72	0.32	129.08	157.5	35.84	0.59
379/М/ССЖ	Напиток 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
	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	88	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		620	26.02	19.27	91.87	649.27	0.3	40.75	140.62	1.31	474.57	477	90.84	2.24
<b>Обед</b>														
59/М	Салат из моркови с кукурузой	100	1.53	5.42	8	87.2	0.05	4.18	1500	2.5	23.82	52.23	31.43	0.6
115/М/ССЖ	Суп с рисом и картофелем на к/б	250	4.07	6.85	17.19	147.34	0.03	4.6		2.38	6.3	41.34	15.4	0.46
288/М/ССЖ	Курица запеченная с соусом	90	16.35	7.65	11.89	178.95	0.11	0.6	11.2	0.76	15.11	154.82	23.15	1.12
309/М/ССЖ	Макароны отварные с маслом	150	3.62	6.51	21.33	159.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		920	32.12	27.41	121.87	859.2	0.53	55.53	2356.15	9.97	132.85	478.78	161.37	7.03
<b>Полдник</b>														
ПР	Кондитерское изделие /Выпечка 60	65	7.80	4.20	12.5	279.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
379/М/ССЖ	Какао на молоке, 200	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	240	0.8	0.2	7.5	120	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		505	11.54	6.94	35.92	498.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42

<b>Итого за день</b>	2,045	69.68	53.62	249.66	2,007.41	1.03	135.66	2,568.65	12.16	880.80	1,219.52	301.50	10.69
----------------------	-------	-------	-------	--------	----------	------	--------	----------	-------	--------	----------	--------	-------

№ 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
<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
62/М/ССЖ	Свежий огурец	100	1.3	5.1	6.9	8.00	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
5/И	Плов по домашнему (курица)	240	18.92	12.42	29.48	332.75	0.28	37.25	16.8	2.45	31.07	246.43	58.35	2.35
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	97.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.2	150	0.1			0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
<b>Итого за Завтрак</b>		600	25.28	18.15	78.84	588.54	0.44	45.15	2017.3	5.84	81.05	363.74	121.46	5.16
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из моркови с р/м и чесночком	100	1.63	3.87	9.75	79.93	0.07	9.28	536.3	1.62	18	48.43	22.47	0.62
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на к/б	260	4.28	6.44	12.83	127.05	0.05	19.04	211.9	1.52	44.05	53.5	23.59	1.09
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	100	12.17	14.12	3.66	194.15	0.53	2.82	121.34	1.12	16.08	134.19	17.37	0.92
142/М/ССЖ	Капуста тушеная	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
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	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		930	32.42	31.16	121.08	908.31	1.08	191.14	1023.96	6.62	126.8	529.32	222.99	9.93
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие	70	7.80	4.20	12.5	309.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
379/М/ССЖ	Напиток 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	250	0.8	0.2	7.5	107	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1

<b>Итого за полдник</b>	520	11.54	6.94	35.92	515.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>	2,050	57.70	49.31	199.92	2012.8	1.52	236.29	3041.26	12.46	207.85	893.06	344.45	15.09

№ 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
<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
213/М/ССЖ	Омлет с сыром и маслом	170	23.7	11.63	19.41	277.57	0.22	22.74	203.69	0.83	121.81	317.91	79.27	3.4
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный	70	4.8	0.6	31.2	150	0.1			0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
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 Завтрак</b>		720	33.56	23.03	83.65	682.22	0.44	48.91	286.11	2.21	292.46	526.81	156.22	9.43
<b>Обед</b>														
71/М/ССЖ	Огурец свежий	100	1.17	0.20	7.28	10.00	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29
88/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6.01	8.85	20.86	178.49	0.12	16.5	202.25	2.49	17.04	63.98	24.16	1
295/М/ССЖ	Гуляш из курицы с овощами	110	18.89	9.9	3.45	198.34	0.14	0.58	34.0	0.93	49.98	283.97	65.70	1.10
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	3.94	6.67	26.52	193.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		930	37.21	26.72	120.11	872.19	0.67	74.59	536.92	8.34	190.78	617.97	191.52	10.38
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие	70	7.80	4.20	12.5	309.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	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	200	0.8	0.2	7.5	79	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за день</b>		2,120	82.31	56.69	239.68	2,042.35	1.31	162.88	894.91	11.43	756.62	1,408.52	397.03	21.23

№ 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
<b>День:</b> четверг														
<b>Неделя:</b> 1														
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом	200	23.59	13.24	34.66	357.53	0.07	2.56	85.8	0.52	212.71	292.81	33.74	0.84
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
	Хлеб пшеничный	70	4	0.5	26	175	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
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 Завтрак</b>		620	28.49	14.40	87.86	656.96	0.20	47.66	118.31	1.58	255.29	361.56	68.65	6.08
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	1.57	4.19	8.61	79.1	0.06	10.75	267.2	1.91	23.92	46.8	21.37	0.86
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми	260	4.93	6.59	12.09	128.12	0.09	39.19	293.09	1.55	55.42	65.87	28.11	1.02



291/М/ССЖ	Жаркое с птицей	240	23.08	15.96	40.69	395.06	0.15	3.2	774.7	3.46	27.79	274.96	60.23	1.62
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 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	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		890	35.94	27.68	116.29	856.57	0.47	56.14	1334.99	8.2	138.56	503.43	151.61	6.38
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие	70	7.80	4.20	12.5	279.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Чай с фруктовый с лимоном	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	200	0.8	0.2	7.5	124	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		470	11.54	6.94	35.92	502.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,980	75.97	49.02	240.07	2,016.47	0.87	143.18	1,525.18	10.66	667.23	1,128.73	269.55	13.88

№ 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
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	1													
<b>Завтрак</b>														
71/М/ССЖ	Огурец свежий	100	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.03
278/354	Котлета рыбная Дружба в смет. соусе	110	23.59	13.24	34.66	157.53	0.07	2.56	85.8	0.52	212.71	292.81	33.74	0.84
125/М/ССЖ	Картофель отварной	200	0.3	0.06	12.5	223.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
	Хлеб пшеничный	70	0.6	0.6	14.7	100.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		680	28.57	21.65	87.99	653.06	0.2	47.66	163.31	1.68	257.69	364.56	68.7	6.11
<b>Обед</b>														

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
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на	250	7.74	5.16	19.28	154.87	0.34	11.7	205.9	1.56	32.94	102.16	36.38	2.15
238/М/ССЖ	Макаронник с курицей	240	12.75	11.92	7.76	391.76	0.31	4.28	212.26	0.85	22.88	146.49	26.30	1.1
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	180	3.78	5.82	30.41	48.90	0.22	37.2	37.08	0.26	21.38	110.21	42.88	1.7
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
		0				0								
<b>Итого за Обед</b>		850	32.34	29.14	118.98	868.6	1.07	97.28	659.88	6.3	153.67	506.17	163.81	9.26
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие	65	7.80	4.20	12.5	349.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	124.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	200	0.8	0.2	7.5	79	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		465	11.54	6.94	35.92	552.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,995.00	72.45	57.73	242.89	2,074.62	1.47	184.32	895.07	8.86	684.74	1,134.47	281.80	16.79

№ 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
<b>День:</b> понедельник														
<b>Неделя:</b> 2														
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с сыром 50/20	70	16.3	9.95	21.74	201.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9.47	9.55	46.37	309.97	0.27	1.47	47.36	0.71	165.31	267.65	30.48	1.97
379/М/ССЖ	Напиток 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	Фрукт	200	0.8	0.2	7.5	78	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1

<b>Итого за Завтрак</b>		720	29.51	22.24	91.53	688.56	0.49	40.91	143.26	1.7	510.8	587.15	85.48	3.62
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат из моркови, свёклы, капусты с чесночком и р/м	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
99/М/ССЖ	Суп из гречневой крупы на к/б.	260	4.2	6.53	11.02	120.21	0.08	20.54	212.1	1.48	32.88	53.41	21.02	0.77
288/М/ССЖ	сливочном соусе 55/35	240	19.97	14.78	24.09	206.32	0.23	42.3	296.89	3.4	47.01	237.66	55.03	2.1
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	200	0.35	0.08	21.66	186.40	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Хлеб пшеничный	60	3.6	0.6	25.2	120	0.11			0.84	17.4	90	28.2	2.34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
<b>Итого за Обед</b>		940	32.34	29.14	118.98	871.9	1.07	97.28	659.88	6.3	153.67	506.17	163.81	9.26
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие	60	7.80	4.20	12.5	279.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Йогурт	100	2.94	2.54	15.92	67.00	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	200	0.8	0.2	7.5	79	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		360	11.54	6.94	35.92	425.90	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		2,020.00	73.39	58.32	246.43	1,986.36	1.76	177.57	875.02	8.88	937.85	1,357.06	298.58	14.30

№ 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
<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	2													
<b>Завтрак</b>														
71/М/ССЖ	Помидор свежий	100	1.15	0.10	3.87	12.00	0.06	66.1	186.76	2.92	26.53	23.83	16.73	0.81
294/М/ССЖ	Курица запеченая / отварная с соусом	100	16.35	9.65	11.89	176.95	0.11	0.6	11.2	0.76	15.11	154.82	23.15	1.12
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	3.62	8.51	21.33	279.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
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	4.8	0.6	31.2	150	0.1			0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
<b>Итого за Завтрак</b>		640	26.18	19.94	79.55	666.41	0.43	115.4	1042.51	7.5	115.11	341.87	113.31	5.65
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с пекинской или б/капусты	100	1.17	7.22	7.28	101.25	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29
88/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	250	5.36	7.78	17.55	162.34	0.11	17.11	242.84	2.38	19.1	66.83	27.39	0.97
267/М/ССЖ	Котлета из говядины и мяса птицы с	120	16.27	8.7	13.71	197.4	0.31	5	206.16	1.29	24.89	171.74	31.23	1.97
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
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	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		930	35.03	29.09	133.69	949.31	0.69	204.41	865.11	9.5	121.99	415.34	119.76	8
<b>Полдник</b>														
ПР	Кондитерское изделие /Выпечка	70	7.80	4.20	12.5	349.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	200	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		470	11.54	6.94	35.92	486.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		2,040.00	72.75	55.97	249.16	2,102.66	1.32	359.19	1,979.50	17.88	510.48	1,020.95	282.36	15.07

№ 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
<b>День:</b> среда														
<b>Неделя:</b> 2														
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	19.59	18.5	4.2	262.6	0.12	0.98	356.2	0.84	241.68	344.15	27.92	3.2

382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1	
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	41.6	200	0.14			1.04	18.4	69.6	26.4	1.6	
338/М	Фрукт	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 Завтрак</b>		730	30.97	22.85	78.71	651.15	0.38	27.15	393.62	2.38	414.53	567.45	111.42	9.6	
<b>Обед</b>															
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4.61	9.5	6.6	131.05	0.02	7.61	44.7	2.35	162.33	107.88	21.9	1.22	
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4.93	6.59	12.09	148.12	0.09	39.19	293.09	1.55	55.42	65.87	28.11	1.02	
298/М/ССЖ	Макароник с курицей	260	16.07	7.89	3.74	426.80	0.11	4.6	28	2.78	11.38	175.01	25.47	1.71	
	Напиток фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8	
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20.8	124	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95	
<b>Итого за Обед</b>		920	35.53	28.62	119.95	881.57	0.78	117.6	6926.14	8.13	290.46	675.65	157.47	15.3	
<b>Подник</b>															
ПР	Кондитерское изделие/Выпечка	70	7.80	4.20	12.5	329.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13	
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	67	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1	
<b>Итого за полдник</b>		370	11.54	6.94	35.92	495.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42	
<b>Итого за день</b>		2,020.00	78.04	58.41	234.58	2,028.66	1.36	184.13	7,391.64	11.39	978.37	1,506.84	318.18	26.32	

№ 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	
<b>День:</b>		четверг													
<b>Неделя:</b>		2													
<b>Завтрак</b>															
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1.81	5.26	12.76	105.94	0.08	14.7	402.14	2.37	25.63	57.14	26.95	1.09	

269/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом смет./том.,	120	15.37	10.80	12.25	209.19	0.42	2.46	29.1	0.68	23.67	155.04	26.25	1.8
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
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	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
<b>Итого за Завтрак</b>		640	28.12	22.07	97.10	702.5	0.68	17.91	465.27	4.5	137.24	349.95	86.74	5.45
<b>Обед</b>														
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком/или Свежий огурец	100	2.77	7.15	10.22	12.0	0.09	11.95	530.65	2.87	20.15	66.1	24.45	0.91
83/К/ССЖ	Суп рыбный	250	4.07	6.85	17.19	157.34	0.03	4.6		2.38	6.3	41.34	15.4	0.46
295/М/ССЖ	Гуляш из курицы с овощами	105	17.39	10.20	14.58	219.78	0.12	0.22	33.0	2.09	35.83	176.89	29.71	1.69
125/М/ССЖ	Картофель отварной с маслом	180	7.6	5.61	34.33	237.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0.16	0.04	13.1	64.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		925	38.19	30.75	131.22	891.26	0.67	19.77	587.35	9.15	108.75	580.81	231.6	9.98
<b>Полдник</b>														
ПР	Кондитерское изделие	60	7.80	4.20	12.5	309.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	200	0.8	0.2	7.5	79	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		460	11.54	6.94	35.92	487.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		2,025.00	77.85	59.76	264.24	2,081.70	1.55	77.06	1,124.50	14.53	519.37	1,194.50	367.63	16.85

№ 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
<b>День:</b>		пятница												
<b>Неделя:</b>		2												

<b>Завтрак</b>														
222/М/ССЖ	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным, 160/40	200	28.66	14.98	33.90	390.63	0.09	0.89	114.59	0.64	251.25	347.69	38.24	1.12
388/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
	Хлеб пшеничный	70	4	0.5	26	154	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
338/М	Фрукт	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 Завтрак</b>		610	33.64	23.39	87.23	669.06	0.22	45.99	192.1	1.8	296.23	419.44	73.2	6.39
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Соленый огурец	100	1.71	5.18	4.83	14.00	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне	250	9.85	9.71	14.72	186.46	0.11	19.7	266.11	1.08	16.94	58.56	26.51	1.02
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	18.79	11.43	39.26	286.4	0.49	66.8	6588.35	2.81	35.01	378.1	62.76	7.51
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	3.78	5.82	30.41	62.69	0.22	37.2	37.08	0.26	21.38	110.21	42.88	1.7
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.65	11.5	43.5	16.5	1
		0												
<b>Итого за Обед</b>		900	38.57	29.76	115.60	889.95	0.65	105.6	507.83	7.88	128.47	499.79	156.41	8.9
<b>Полдник</b>														
ПР	Кондитерское изделие	70	7.80	4.20	12.5	319.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	200	0.8	0.2	7.5	79	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		470	11.54	6.94	35.92	497.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,980.00	83.75	60.09	238.75	2,056.95	1.07	190.97	771.81	10.56	698.08	1,182.97	278.90	16.71

№ 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
<b>День:</b>		понедельник												

<b>Неделя:</b> 3															
<b>Завтрак</b>															
4/М	Горячий бутерброд с помидором и сыром	90	16.3	9.95	21.74	241.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42	
173/М/ССЖ	Каша молочная из манной крупы	260	7.89	6.67	45.67	275	0.18	1.3	44.5	0.92	142.44	216.3	41.2	2.28	
379/М/ССЖ	Напиток 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	150	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1	
<b>Обед</b>															
7/И	Салат из капусты моркови/ Помидор свежий	100	1.56	9.11	6.11	113.88	0.02	17.7	0.8	4.07	40.37	39.87	17.65	0.94	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на к/б	250	8.37	6	18.44	163.05	0.16	11.45	201.44	1.54	43.35	131.88	36.25	1.74	
277/М/ССЖ	Курица отварная с осусом	100	18.18	5.03	6.59	144.47	0.07	1.4	19.3	1.91	13.18	141.05	65.2	1.38	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	3.62	6.51	21.33	159.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95	
<b>Итого за Обед</b>		920	38.28	27.63	115.93	867.11	0.59	76.7	1066.49	11.85	184.52	543.19	210.49	8.91	
<b>Подник</b>															
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7.80	4.20	12.5	319.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19	
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13	
338	Фрукт	150	0.8	0.2	7.5	79	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1	
<b>Итого за полдник</b>		420	11.54	6.94	35.92	497.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42	
<b>Итого за день</b>		2,040.00	49.82	34.57	151.85	2,018.64	0.79	116.08	1,138.37	12.73	457.90	806.93	259.78	10.33	

№ 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



<b>День:</b>	вторник														
<b>Неделя:</b>	3														
<b>Завтрак</b>															
62/М/ССЖ	Свежий огурец	100	1.3	5.1	6.9	11.00	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71	
5/И	Плов по домашнему (курица)	240	23.08	15.96	40.69	395.06	0.15	3.2	774.7	3.46	27.79	274.96	60.23	1.62	
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 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	4	0.5	26	195	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>		610	28.64	21.59	84.85	648.9	0.29	11.1	2775.2	6.72	75.47	383.57	120.04	4.23	
<b>Обед</b>															
45/М/ССЖ	Салат из моркови с р/м и чесночком	100	1.63	3.87	9.75	79.93	0.07	9.28	536.3	1.62	18	48.43	22.47	0.62	
103/М/ССЖ	Суп лапша с картофелем на к/б	260	4.28	6.44	12.83	127.05	0.05	19.04	211.9	1.52	44.05	53.5	23.59	1.09	
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	100	12.17	14.12	3.66	194.15	0.53	2.82	121.34	1.12	16.08	134.19	17.37	0.92	
142/М/ССЖ	Капуста тушеная	180	7.6	5.61	34.33	187.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04	
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	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95	
<b>Итого за Обед</b>		930	32.42	31.16	121.08	878.31	1.08	191.14	1023.96	6.62	126.8	529.32	222.99	9.93	
<b>Подник</b>															
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7.80	4.20	12.5	319.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19	
375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13	
ПР	Йогурт	200	0.8	0.2	7.5	128	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1	
<b>Итого за полдник</b>		470	11.54	6.94	35.92	546.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42	
<b>Итого за день</b>		2,010.00	43.96	38.10	157.00	2,074.10	1.28	230.52	1,095.84	7.50	400.18	793.06	272.28	11.35	

№ 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	
<b>День:</b>		среда													

<b>Неделя:</b> 3															
<b>Завтрак</b>															
71/М	Помидор свежий	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5	
280/М/ССЖ	Лапшевник с омлетом и сыром	200	19.43	18.92	5.13	269.01	0.13	1.13	373.94	0.91	180.97	334.86	28.33	3.44	
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1	
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	41.6	200	0.14			1.04	18.4	69.6	26.4	1.6	
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 Завтрак</b>		730	30.81	23.27	79.64	657.56	0.39	27.3	411.36	2.45	353.82	558.16	111.83	9.84	
<b>Обед</b>															
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками/ Огурец свежий	100	1.17	7.22	7.28	101.25	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	250	5.36	7.78	17.55	162.34	0.11	17.11	242.84	2.38	19.1	66.83	27.39	0.97	
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	18.07	7.83	6.81	170.79	0.13	0.59	36.27	1.97	89.28	275.3	59.31	1	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	3.94	5.67	26.52	173.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44	
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95	
<b>Итого за Обед</b>		920	35.74	29.60	120.16	899.74	0.65	75.21	579.78	9.27	232.14	612.15	188.36	10.25	
<b>Подник</b>															
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7.80	4.20	12.5	319.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19	
378/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13	
338	Фрукт	150	0.8	0.2	7.5	70	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1	
<b>Итого за полдник</b>		420	11.54	6.94	35.92	488.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42	
<b>Итого за день</b>		2,070.00	78.09	59.81	235.72	2,046.24	1.24	141.89	1,063.02	12.60	859.34	1,434.05	349.48	21.51	

№ 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
<b>День:</b> четверг														
<b>Неделя:</b> 3														
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным, 140/30	170	1.71	5.18	4.83	343.09	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	14.58	10.95	12.75	78.0	0.3	1.91	19.37	0.69	23.65	160.63	26.49	1.73
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	41.6	240	0.14			1.04	18.4	69.6	26.4	1.6
338/М	Яблоко	200	1.65	1.27	12.45	79.00	0.02	0.75	11.5	0.05	65.25	53.24	11.4	0.9
						0								
<b>Итого за Завтрак</b>		650	28.03	22.24	94.87	740.09	0.53	42.76	256.01	4.6	159.93	340.21	81.28	5.14
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	1.57	4.19	8.61	79.1	0.06	10.75	267.2	1.91	23.92	46.8	21.37	0.86
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	240	4.2	6.53	11.02	150.21	0.08	20.54	212.1	1.48	32.88	53.41	21.02	0.77
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	260	24.72	19.36	5.19	368	0.06	1	22.24	1.7	33.96	141.25	17.95	0.75
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды, 200/11	200	0.16	0.04	13.1	64.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.2	0.4	20.8	124	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
<b>Итого за Обед</b>		900	36.85	31.02	79.72	885.60	0.37	35.29	501.54	6.37	122.19	357.26	102.24	5.26
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие / Выпечка 70	70	7.80	4.20	12.5	319.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	200	0.8	0.2	7.5	79	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		470	11.54	6.94	35.92	497.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		2,020.00	48.39	37.96	115.64	2,123.63	0.57	74.67	573.42	7.25	395.57	621.00	151.53	6.68

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	ЭН (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	-------	----------------------	-----------	---------------	---------------------------

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ЭС (ккал)	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>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.03
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	110	25.48	14.21	30.68	357.48	0.08	0.83	102.5	0.53	228.31	308.42	33.34	0.92
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Хлеб пшеничный	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 Завтрак</b>		610	30.46	22.62	84.01	673.01	0.21	45.93	180.05	1.69	273.29	380.17	68.3	6.19
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной, 200/10	250	10.03	6.98	15.75	166.31	0.38	20.38	187.3	1.29	22.64	144.84	35.19	2.15
298/М/ССЖ	Макароник с курицей	120	12.75	11.92	7.76	381.76	0.31	4.28	212.26	0.85	22.88	146.49	26.30	1.1
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	180	3.78	5.82	30.41	62.69	0.22	37.2	37.08	0.26	21.38	110.21	42.88	1.7
	Хлеб пшеничный	200	0.16	0.16	14.9	100	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
<b>Итого за Обед</b>		940	34.22	30.88	117.52	890.7	1.14	70.86	2438.64	6.3	125.43	571.07	182.74	9.36
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие / Выпечка	70	7.80	4.20	12.5	319.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
378/М/ССЖ	Фруктовый напиток	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	200	0.8	0.2	7.5	79	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		470	11.54	6.94	35.92	497.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		2,020.00	76.22	60.44	237.45	2,061.66	1.55	156.17	2,690.57	8.87	672.10	1,214.98	300.33	16.97

№ 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	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>														
4/М	Бутерброд с сыром 50/20	70	16.3	9.95	21.74	241.55	0.12	0.14	63.9	0.69	189.95	212.5	29.95	1.42
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9.47	9.55	46.37	309.97	0.27	1.47	47.36	0.71	165.31	267.65	30.48	1.97
379/М/ССЖ	Напиток 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	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		640	29.51	22.24	91.53	688.56	0.49	40.91	143.26	1.7	510.8	587.15	85.48	3.62
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной	100	1.17	7.22	7.28	101.25	0.03	22.35	262.89	3.26	33.78	29.52	17.48	1.29
101/М/ССЖ	Суп с гречей и картофелем на кур. бул.	260	4.93	6.59	12.09	128.12	0.09	39.19	293.09	1.55	55.42	65.87	28.11	1.02
288/М/СЖЖ	Печень куриная / филе куриное в сливочном соусе 55/35	100	14.98	9.39	4.38	159.11	0.08	2.8	11.06	1.44	12.04	141.02	18.33	0.79
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	6.09	4.34	38.84	218.95	0.09		22.5	0.88	13.49	49.73	8.94	0.9
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.35	0.08	21.66	86.04	0.02	0.35	0.9	0.08	12.33	19.35	6.3	0.48
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
<b>Итого за Обед</b>		930	33.72	28.52	126.05	893.47	0.47	64.69	590.44	8.43	150.76	415.29	115.86	7.23
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7.80	4.20	12.5	319.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	69.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	200	0.8	0.2	7.5	128	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		470	11.54	6.94	35.92	516.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		2,040.00	74.77	57.70	253.50	2,098.97	1.16	144.98	805.58	11.01	934.94	1,266.18	250.63	12.27

№ 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	
<b>День:</b> вторник															
<b>Неделя:</b> 4															
<b>Завтрак</b>															
71/М/ССЖ	Помидор свежий	100	1.08	5.18	4.27	11.0	0.05	21.5	106.4	2.78	21.98	30.85	18.47	0.88	
294/М/ССЖ	Курица запеченая / отварная с соусом	100	17.35	6.57	14.51	186.73	0.12	0.22	10.5	2.04	34.63	175.39	29.68	1.68	
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	3.62	6.51	21.33	219.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62	
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	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>		630	26.31	18.79	77.37	590.19	0.41	70.42	961.45	8.51	127.78	360.76	118.28	6.08	
<b>Обед</b>															
99/К/ССЖ	Салат овощной	100	1.81	5.26	12.76	105.94	0.08	14.7	402.14	2.37	25.63	57.14	26.95	1.09	
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6.01	7.85	20.86	178.49	0.12	16.5	202.25	2.49	17.04	63.98	24.16	1	
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	120	14.58	10.95	12.75	211.0	0.3	1.91	19.37	0.69	23.65	160.63	26.49	1.73	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04	
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	2.4	0.3	15.6	75	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	16.8	80	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56	
<b>Итого за Обед</b>		920	35.34	30.59	131.81	957.56	0.9	193.11	778.18	7.64	109.79	551.25	229.16	10.53	
<b>Подник</b>															
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7.80	4.20	12.5	319.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19	
377/М/ССЖ	Какао на молоке	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13	
338	Фрукт	250	0.8	0.2	7.5	59	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1	

<b>Итого за полдник</b>	520	11.54	6.94	35.92	477.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>	2,070.00	73.19	56.32	245.10	2,025.69	1.51	302.91	1,811.51	17.03	510.95	1,175.75	396.73	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	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>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	200	19.43	18.92	5.13	269.01	0.13	1.13	373.94	0.91	180.97	334.86	28.33	3.44
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.1	113.45	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	80	6.4	0.8	41.6	200	0.14			1.04	18.4	69.6	26.4	1.6
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 Завтрак</b>		730	30.81	23.27	79.64	657.56	0.39	27.3	411.36	2.45	353.82	558.16	111.83	9.84
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	1.74	5.25	9.73	93.75	0.08	12.95	11.09	2.32	16.42	47.28	18.64	0.74
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4.28	6.44	12.83	157.05	0.05	19.04	211.9	1.52	44.05	53.5	23.59	1.09
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	17.04	8.79	15.56	298.71	0.3	32.51	6726.21	1.07	35.11	309.21	35	6.14
	Напиток фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20.8	120	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
		0												
<b>Итого за Обед</b>		900	33.88	28.09	121.45	861.51	0.77	114.3	7793.25	9.36	184.87	635.03	170.32	15.14
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7.80	4.20	12.5	319.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19

375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		370	11.54	6.94	35.92	456.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		2,000.00	76.23	58.30	237.01	1,976.01	1.36	180.98	8,276.49	12.69	812.07	1,456.93	331.44	26.40

№ 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
<b>День:</b>		четверг												
<b>Неделя:</b>		4												
<b>Завтрак</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный с чесноком	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.06	5	2000	2.6	28.1	55.33	38.07	0.71
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	15.37	10.80	12.25	209.19	0.42	2.46	29.1	0.68	23.67	155.04	26.25	1.8
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	5.61	34.33	217.85	0.26		23.7	0.53	15.04	180.68	120.14	4.04
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	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	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		650	29.92	23.28	91.93	700.41	0.84	8.21	2064.33	4.51	143.56	487.79	212.36	8.41
<b>Обед</b>														
7/И	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1.56	9.11	6.11	113.88	0.02	17.7	0.8	4.07	40.37	39.87	17.65	0.94
83/К/ССЖ	Суп рыбный	250	5.36	7.78	17.55	162.34	0.11	17.11	242.84	2.38	19.1	66.83	27.39	0.97
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	17.70	7.39	15.89	201.18	0.13	0.84	15.8	2.09	40.56	180.85	31.09	1.74
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3.94	5.67	26.52	173.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44
342/М/ССЖ	Компот из с/м ягоды 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	40	3.2	0.4	20.8	100	0.07			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	21	100	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95



<b>Итого за Обед</b>		940	34.92	30.89	120.97	905.05	0.63	69.81	297.25	10.06	183.74	520.05	157.51	7.97
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 35-40	70	7.80	4.20	12.5	319.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
378/М/ССЖ	Фруктовый напиток	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
338	Фрукт	150	0.8	0.2	7.5	64	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		420	11.54	6.94	35.92	482.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		2,010	76.38	61.11	248.82	2088.40	1.67	117.40	2433.46	15.45	600.68	1271.58	419.16	17.80

№ 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
<b>День:</b> пятница														
<b>Неделя:</b> 4														
<b>Завтрак</b>														
222/М/ССЖ	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным 160/40	200	26.77	14.01	37.88	398.68	0.08	2.62	97.85	0.63	235.65	332.08	38.64	1.04
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	64.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
	Хлеб пшеничный	60	4	0.5	26	155	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
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 Завтрак</b>		610	31.75	22.42	91.21	689.11	0.21	47.72	175.36	1.79	280.63	403.83	73.6	6.31
<b>Обед</b>														
70/М/ССЖ	Соленый огурец	100	1.71	5.18	4.83	21.00	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	260	4.2	6.53	11.02	120.21	0.08	20.54	212.1	1.48	32.88	53.41	21.02	0.77
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 100/20	120	12.75	11.92	7.76	191.76	0.31	4.28	212.26	0.85	22.88	146.49	26.30	1.1
202/М/ССЖ	Макароньы отварные	180	3.62	6.51	21.33	219.67	0.16	45.8	844.05	3.03	51.59	101.24	48.39	1.62
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	50	4	0.5	26	125	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.6	0.6	25.2	120	0.11			0.84	17.4	90	28.2	2.34
<b>Итого за Обед</b>		910	35.05	27.51	117.58	860.33	1.34	109.2	724.44	7.21	161.93	528.13	161.07	8.44
<b>Подник</b>														
ПР	Кондитерское изделие 40/ Выпечка 70	70	7.80	4.20	12.5	319.90	0.1	0.08	39.88	0.58	117.84	156.74	24.24	1.19
375/М/ССЖ	Сок	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.3	22	0.1	120.54	90	14.05	0.13
ПР	Йогурт	200	0.8	0.2	7.5	79	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за полдник</b>		470	11.54	6.94	35.92	497.94	0.20	39.38	71.88	0.88	273.38	263.74	49.29	1.42
<b>Итого за день</b>		1,990.00	46.59	34.45	153.50	2,047.38	1.54	148.58	796.32	8.09	435.31	791.87	210.36	9.86

**Возраст 12-18 лет**

**Сезон осенне-зимний**

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин		
		Б общ	Б жив	Ж	У			В1	В2
е завтраков	648	29.13	18.36	21.69	86.57	663.86	171.02	0.41	0.55
ной нормы		32%	63%	24%	23%	24%	57%	29%	34%
ние обедов	923	34.78	22.67	29.20	121.63	893.76	45.34	0.76	0.67
ной нормы		39%	65%	32%	32%	33%	15%	54%	42%
е за период	1,571	64	41	51	208	1,558	216	1	1
ной нормы		71%	64%	55%	54%	57%	72%	84%	76%
<b>на СанПин</b>		<b>90</b>	<b>не менее 60%</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2,720</b>	<b>300</b>	<b>1</b>	<b>1.6</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
С	А	Д	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	І
40.82	626.13	0.74	3.51	274.01	446.14	103.25	6.12	425.51	23.20
58%	70%	7%	23%	23%	37%	34%	34%	35%	23%

99.53	1,656.23	0.44	8.33	156.54	533.27	174.70	9.31	875.06	42.06
142%	184%	4%	56%	13%	44%	58%	52%	73%	42%

140	2,282	1	12	431	979	278	15	1301	65
201%	254%	12%	79%	36%	82%	93%	86%	108%	65%
<b>70</b>	<b>900</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>1,200</b>	<b>1,200</b>	<b>300</b>	<b>18</b>	<b>1200</b>	<b>100</b>

		ПНЖК Омега 3
Se	F	
13.09	0.84	0.19
26%	21%	10%
16.56	0.98	0.37
33%	25%	19%
30	2	1
59%	46%	28%
<b>50</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

Соо

показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 20-ти дневного меню основного (организм) Капитализиграда возрастной категории 12-18 лет

100 % Норма СанПиН	90	92	383	2,720
--------------------	----	----	-----	-------

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
понедельник 1	26.02	19.27	91.87	649.27
вторник 1	25.28	18.15	78.84	580.49
среда 1	33.56	23.03	83.65	682.22
четверг 1	26.6	22.14	89.11	668.62
пятница 1	28.57	21.65	87.99	673.06
понедельник 2	29.51	22.24	91.53	688.56
вторник 2	26.18	19.94	79.55	604.63
среда 2	30.97	22.85	78.71	651.15
четверг 2	28.12	22.07	97.1	702.5
пятница 2	33.64	23.39	87.23	706.16
понедельник 3	27.93	19.36	90.83	653.59
вторник 3	28.64	21.59	84.85	647.8
среда 3	30.81	23.27	79.64	657.56
четверг 3	28.03	22.24	94.87	696.41
пятница 3	30.46	22.62	84.01	673.01
понедельник 4	29.51	22.24	91.53	688.56
вторник 4	26.31	18.79	77.37	589.49
среда 4	30.81	23.27	79.64	657.56
четверг 4	29.92	23.28	91.93	700.41
пятница 4	31.75	22.42	91.21	706.21
Среднее	29.13	21.69	86.57	663.86

Завтрак

Выполне	
Б	Ж
29%	21%
28%	20%
37%	25%
30%	24%
32%	24%
33%	24%
29%	22%
34%	25%
31%	24%
37%	25%
31%	21%
32%	23%
34%	25%
31%	24%
34%	25%
33%	24%
29%	20%
34%	25%
33%	25%
35%	24%
32%	24%

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
понедельник 1	32.12	27.41	121.87	859.2
вторник 1	32.42	31.16	121.08	908.31
среда 1	37.21	27.57	120.11	886.44
четверг 1	35.94	27.68	116.29	856.57
пятница 1	32.34	29.14	118.98	871.9
понедельник 2	33.42	27.59	114.87	837.52
вторник 2	35.03	29.09	133.69	949.31
среда 2	35.53	28.62	119.95	887.57
четверг 2	38.19	30.75	131.22	955.96
пятница 2	38.57	29.76	115.6	887.52

Обед

Выполне	
Б	Ж
36%	30%
36%	34%
41%	30%
40%	30%
36%	32%
37%	30%
39%	32%
39%	31%
42%	33%
43%	32%

понедельник 3	38.28	27.63	115.93	867.11
вторник 3	32.42	31.16	121.08	908.31
среда 3	35.74	29.6	120.16	899.74
четверг 3	31.3	30.28	126.41	904.44
пятница 3	34.22	30.88	117.52	890.2
понедельник 4	33.72	28.52	126.05	893.47
вторник 4	35.34	30.59	131.81	957.56
среда 4	33.88	28.09	121.45	883.18
четверг 4	34.92	30.89	120.97	905.05
пятница 4	35.05	27.51	117.58	865.74
Среднее	34.78	29.2	121.63	893.76

43%	30%
36%	34%
40%	32%
35%	33%
38%	34%
37%	31%
39%	33%
38%	31%
39%	34%
39%	30%
39%	32%

Приложение №5  
 (к разделу 1.1. «Содержание питательных веществ в рационе питания») для общеобразовательных учреждений г. ...

Содержание БЖУ	
У	ЭЦ
24%	24%
21%	21%
22%	25%
23%	25%
23%	25%
24%	25%
21%	22%
21%	24%
25%	26%
23%	26%
24%	24%
22%	24%
21%	24%
25%	26%
22%	25%
24%	25%
20%	22%
21%	24%
24%	26%
24%	26%
23%	24%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
16%	27%	57%
17%	28%	54%
20%	30%	49%
16%	30%	53%
17%	29%	52%
17%	29%	53%
17%	30%	53%
19%	32%	48%
16%	28%	55%
19%	30%	49%
17%	27%	56%
18%	30%	52%
19%	32%	48%
16%	29%	54%
18%	30%	50%
17%	29%	53%
18%	29%	52%
19%	32%	48%
17%	30%	53%
18%	29%	52%
18%	29%	52%

Содержание БЖУ	
У	ЭЦ
32%	32%
32%	33%
31%	33%
30%	31%
31%	32%
30%	31%
35%	35%
31%	33%
34%	35%
30%	33%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	29%	57%
14%	31%	53%
17%	28%	54%
17%	29%	54%
15%	30%	55%
16%	30%	55%
15%	28%	56%
16%	29%	54%
16%	29%	55%
17%	30%	52%



30%	32%
32%	33%
31%	33%
33%	33%
31%	33%
33%	33%
34%	35%
32%	32%
32%	33%
31%	32%
32%	33%

18%	29%	53%
14%	31%	53%
16%	30%	53%
14%	30%	56%
15%	31%	53%
15%	29%	56%
15%	29%	55%
15%	29%	55%
15%	31%	53%
16%	29%	54%
16%	29%	54%

**Меню для учащихся с пищевой (без лактозы и без глютена) аллергией питающихся до 11 лет .**

**МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
Рец.	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
71	Помидор свежий	60	6	0.49	0	3	9.49	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	230	13.155	14.025	186.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
342	Компот из заморожен.ягод	200	144.77	0.16	0	6	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	20	41.72	0.8	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>520.00</b>	<b>567.49</b>	<b>26.605</b>	<b>26.235</b>	<b>202.17</b>	<b>144.92</b>	<b>226.17</b>	<b>341.89</b>	<b>10.06</b>	<b>29.74</b>	<b>388.74</b>	<b>6.61</b>	<b>31.38</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
71	Помидор/ огурец свежий	60	12.6	0.49	0	3	9.49	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
99	Суп картофельный с зел. Гор. на кур. Бул.	200	110	4.41	10	8	30.46	28.24	69.74	2.02	0	890.9	0.18	12.32
288	Курица запеченая в собственном соку	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена	150	245	13.155	14.025	186.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
342	Компот из заморожен.ягод	200	144.77	0.16	0	2	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
338	Фрукт	100	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	2.1
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>820.00</b>	<b>741.09</b>	<b>31.755</b>	<b>36.235</b>	<b>227.17</b>	<b>184.38</b>	<b>254.41</b>	<b>411.63</b>	<b>12.68</b>	<b>29.74</b>	<b>1279.6</b>	<b>6.79</b>	<b>45.8</b>

МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)														
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
52*	Салат из свежих овощей с р/м	60	41.9	2.25	5.48	3.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
290/354	Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
304	Капуста тушеная	150	179.35	3.6	4.71	17.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>530.00</b>	<b>535.04</b>	<b>21.33</b>	<b>22.11</b>	<b>34.65</b>	<b>36.76</b>	<b>64.9</b>	<b>225.07</b>	<b>3.65</b>	<b>1.1</b>	<b>424.2</b>	<b>0.62</b>	<b>21.4</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
70	Огурец с помидором и р/м	60	51.9	5.25	5	13.1	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
88	Суп овощной на к/б	210	112.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
290/354	Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
304	Капуста тушеная	150	179.35	3.6	4.71	30.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	44.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>740.00</b>	<b>607.84</b>	<b>25.73</b>	<b>25.54</b>	<b>63.83</b>	<b>71.42</b>	<b>82.7</b>	<b>263.17</b>	<b>4.29</b>	<b>1.1</b>	<b>1321.8</b>	<b>0.67</b>	<b>35.68</b>
МЕНЮ 1 неделя (среда 1)														
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
70	Помидор свежий	60	6.6	0.6	0.24	6	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
290	Гуляш из курицы 55/35	90	166.35	14.73	25.05	3.27	24.8	20.27	117.3	2	3.54	0	0.07	1.2
302	Гречка отварная с маслом растит.	150	243.75	8.62	6.09	38.64	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
348	Компот из ябло кбез сахара	200	114.8	0.78	0.05	27.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0



				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
70	Огурец свежий	60	38	1.78	3.11	3.75	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
278/354	Куриный шашлычок/свиной	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>645.49</b>	<b>28.215</b>	<b>30.255</b>	<b>137.25</b>	<b>201</b>	<b>258.32</b>	<b>489.75</b>	<b>8.71</b>	<b>80.74</b>	<b>168.23</b>	<b>13.5</b>	<b>23.54</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	210	127.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
278/354	Куриный шашлычок / свиной	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13.155	14.025	56.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	48.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>723.29</b>	<b>29.615</b>	<b>34.165</b>	<b>114.04</b>	<b>235.66</b>	<b>276.12</b>	<b>527.85</b>	<b>9.35</b>	<b>80.74</b>	<b>1065.8</b>	<b>13.55</b>	<b>37.82</b>
	<b>МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)</b>													
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Угледо ы, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины (мг)</b>			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
70	Помидор свежий	60	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	245	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб ржаной	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>	<b>528.89</b>	<b>26.45</b>	<b>30.66</b>	<b>79.29</b>	<b>236</b>	<b>297</b>	<b>499</b>	<b>9.3</b>	<b>36.8</b>	<b>175.03</b>	<b>6.58</b>	<b>24.57</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
64	Салат Зимний	60	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
101	Суп картофельный на к/б	200	72.6	1.58	2.19	11.66	18.44	20	50.04	0.71	0	978.3	0.08	6.6
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	245	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8





<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
42	Огурец свежий	30	2	0	0	1	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Греча отварная	150	143.75	0.62	6.09	8.64	2.3	1.2	7.8	0.02	0	4.18	0.04	24.02
352	Отвар из шиповника	200	98.1	1.44	3.5	2	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
338	Фрукт	50	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>521.04</b>	<b>23.45</b>	<b>22.93</b>	<b>45.97</b>	<b>135.97</b>	<b>58.55</b>	<b>233.11</b>	<b>3.56</b>	<b>41.33</b>	<b>9.73</b>	<b>0.25</b>	<b>38.44</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
42	Огурец соленый	30	2	0	0	1	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Греча отварная	150	143.75	0.62	6.09	8.64	2.3	1.2	7.8	0.02	0	4.18	0.04	24.02
352	Отвар из шиповника	200	98.1	1.44	3.5	2	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	210	67.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>710</b>	<b>528.17</b>	<b>22.68</b>	<b>26.59</b>	<b>39.68</b>	<b>170.63</b>	<b>76.35</b>	<b>271.21</b>	<b>4.2</b>	<b>41.33</b>	<b>907.33</b>	<b>0.3</b>	<b>52.72</b>

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

\* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.ДеЛи принт 2011 г.