

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУОШ д. Федорково  
 \_\_\_\_\_ Е.Н.Леонтьева  
 "30" мая 2025г.

**Примерное 13-ти дневное меню питания летний лагерь для обучающихся МАОУОШ д. Федорково**

**Возрастная группа:** от 7 до 11 лет  
**Сезон:** весенне-летний

| №<br>рец.                | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции (г) | Цена<br>блюда, | 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: понедельник</b> |                                                             |                  |                |                      |              |               |                |               |              |                |             |                           |               |               |              |
| <b>Неделя: 1</b>         |                                                             |                  |                |                      |              |               |                |               |              |                |             |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>           |                                                             |                  |                |                      |              |               |                |               |              |                |             |                           |               |               |              |
| 15/М                     | Сыр полутвердый                                             | 15               | 9,90           | 3,48                 | 4,43         |               | 54,6           | 0,01          | 0,11         | 43,2           | 0,08        | 132                       | 75            | 5,25          | 0,15         |
| 14/М                     | Масло сливочное                                             | 10               | 11,00          | 0,05                 | 8,25         | 0,08          | 74,8           |               |              | 59             | 0,1         | 1,2                       | 1,9           |               | 0,02         |
| 175/М/ССЖ                | Каша вязкая молочная из смеси круп                          | 200              | 16             | 5,44                 | 6,62         | 31,04         | 206,14         | 0,12          | 0,24         | 40,17          | 0,2         | 103,90                    | 42,12         | 33,54         | 0,75         |
| 382/М/ССЖ                | Какао на молоке, 200/11                                     | 200              | 12,28          | 3,87                 | 3,8          | 16,09         | 115,45         | 0,04          | 0,3          | 20,12          | 0,01        | 145,45                    | 116,2         | 31            | 1,01         |
| 147/М                    | Хлеб пшеничный                                              | 30               | 2,76           | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,5           | 0,05          |              |                | 0,39        | 6,9                       | 26,1          | 9,9           | 0,6          |
| 338/М                    | Яблоко                                                      | 100              | 15,96          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47             | 0,03          | 10           | 5              | 0,2         | 16                        | 11            | 9             | 2,2          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                             | 555              | 68,02          | 15,61                | 23,80        | 71,50         | 568,49         | 0,25          | 10,65        | 167,49         | 0,93        | 405,45                    | 272,32        | 88,69         | 4,73         |
| <b>Обед</b>              |                                                             |                  |                |                      |              |               |                |               |              |                |             |                           |               |               |              |
| 49/М/ССЖ                 | Салат витаминный /2 вариант/                                | 100              | 16,0           | 2,10                 | 5,18         | 7,80          | 86,35          | 34,35         | 276,5        | 2,38           | 39,42       | 46,16                     | 20,44         | 0,69          | 0,42         |
| 103/М/ССЖ                | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250              | 14,22          | 5,14                 | 7,48         | 18,69         | 163,07         | 11,81         | 206,64       | 2,55           | 16,19       | 72,26                     | 21,36         | 0,99          | 0,78         |
| 292/М/ССЖ                | Жаркое по-домашнему (кура)                                  | 280              | 61,49          | 25,54                | 18,22        | 35,6          | 404,48         | 0,35          | 44,1         | 22,62          | 3,78        | 38,1                      | 322,68        | 72,29         | 2,9          |
| 418/М                    | Сок фруктовый                                               | 200              | 25,00          | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92             | 0,02          | 4            |                | 0,2         | 14                        | 14            | 8             | 2,8          |
| 147/М                    | Хлеб пшеничный                                              | 40               | 2,76           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94             | 0,06          |              |                | 0,52        | 9,2                       | 34,8          | 13,2          | 0,8          |
| 148/М                    | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 50               | -2,50          | 3,3                  | 0,6          | 19,82         | 99             | 0,09          |              |                | 0,7         | 14,5                      | 75            | 23,5          | 1,95         |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                             | 920              | 116,98         | 40,24                | 23,78        | 121,43        | 812,99         | 0,76          | 81,61        | 3285,99        | 6,71        | 111,79                    | 532,41        | 142,8         | 11,76        |
| <b>Итого за день</b>     |                                                             | <b>1475</b>      | <b>185,00</b>  | <b>55,85</b>         | <b>47,58</b> | <b>192,93</b> | <b>1381,48</b> | <b>1,01</b>   | <b>92,26</b> | <b>3453,48</b> | <b>7,64</b> | <b>517,24</b>             | <b>804,73</b> | <b>231,49</b> | <b>16,49</b> |

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

День: вторник

Неделя: 1

|                         |                                                            |       |        |       |       |        |          |      |       |          |       |        |        |        |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|----------|------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |       |        |       |       |        |          |      |       |          |       |        |        |        |       |
| 268/И                   | Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5 | 105   | 44,61  | 13,61 | 11,38 | 13,65  | 223,48   | 0,1  | 1,1   | 33,42    | 1,11  | 17,31  | 148,04 | 26,85  | 1,35  |
| 248/И                   | Овощи запеченные                                           | 180   | 28,04  | 4,86  | 8,42  | 24,68  | 196,05   | 0,18 | 27,2  | 1392,28  | 2,3   | 97,24  | 153,01 | 57,57  | 1,82  |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном, 200/11                            | 200   | 2,14   | 0,26  | 0,03  | 11,26  | 47,79    |      | 2,9   | 0,5      | 0,01  | 8,08   | 9,78   | 5,24   | 0,9   |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                             | 30    | 2,76   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5     | 0,05 |       |          | 0,39  | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| 338/М                   | Банан                                                      | 100   | 16,90  | 1,5   | 0,5   | 21     | 96       | 0,04 | 10    | 20       | 0,4   | 8      | 28     | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            | 615   | 94,45  | 22,60 | 20,63 | 85,08  | 633,82   | 0,37 | 41,20 | 1446,20  | 4,21  | 137,53 | 364,93 | 141,56 | 5,27  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |       |        |       |       |        |          |      |       |          |       |        |        |        |       |
| 16/М                    | Салат из свежих помидоров и огурцов                        | 100   | 23,46  | 1,81  | 5,26  | 12,76  | 105,94   | 0,08 | 8,8   | 402,14   | 2,37  | 25,6   | 34,22  | 16,13  | 1,09  |
| 87/М/ССЖ                | Суп с рыбными консервами                                   | 250   | 24,27  | 6,1   | 6,03  | 12,03  | 127,7    | 0,10 | 39,76 | 294,99   | 1,78  | 59,86  | 87,79  | 26,23  | 0,88  |
| 322/К/ССЖ               | Куриное филе в сырном соусе                                | 100   | 46,01  | 15,63 | 12,72 | 0,81   | 178,34   | 0,07 | 0,6   | 60,85    | 0,56  | 107,26 | 176,54 | 18,48  | 0,67  |
| 202/М/ССЖ               | Макаронные изделия отварные                                | 180   | 9,42   | 5,63  | 4,91  | 42,34  | 240,2    | 0,1  |       | 29,5     | 0,95  | 14,21  | 53,6   | 9,73   | 0,99  |
| 348/М/ССЖ               | Компот из кураги, 200/11                                   | 200   | 5,38   | 0,78  | 0,05  | 18,63  | 78,69    | 0,02 | 0,6   | 87,45    | 0,83  | 24,33  | 21,9   | 15,75  | 0,51  |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                             | 40    | 3,68   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 94       | 0,06 |       |          | 0,52  | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
| 148/М                   | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 50    | 2,50   | 3,3   | 0,6   | 19,82  | 99       | 0,09 |       |          | 0,7   | 14,5   | 75     | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            | 920   | 114,71 | 36,42 | 29,97 | 125,71 | 923,90   | 0,52 | 49,76 | 874,93   | 7,71  | 254,99 | 483,85 | 123,02 | 6,89  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            | 1 535 | 209,16 | 59,02 | 50,60 | 210,79 | 1 557,72 | 0,89 | 90,96 | 2 321,13 | 11,92 | 392,52 | 848,78 | 264,58 | 12,16 |

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

День: среда

Неделя: 1

|                         |                                                                  |              |               |              |              |               |                 |             |              |               |             |               |               |               |              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                  |              |               |              |              |               |                 |             |              |               |             |               |               |               |              |
| 14/М                    | Масло сливочное                                                  | 10           | 11,00         | 0,05         | 8,25         | 0,08          | 74,8            |             |              | 59            | 0,1         | 1,2           | 1,9           |               | 0,02         |
| 15/М                    | Сыр полутвердый                                                  | 15           | 9,90          | 3,48         | 4,43         |               | 54,6            | 0,01        | 0,11         | 43,2          | 0,08        | 132           | 75            | 5,25          | 0,15         |
| 222/М/ССЖ               | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком, 120/30      | 200          | 48,07         | 24,77        | 13,26        | 32,50         | 353,9           | 0,10        | 7,61         | 90,7          | 0,66        | 341,1         | 320,56        | 47,56         | 1,31         |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром, 200/11                                            | 200          | 1,18          | 0,2          | 0,02         | 11,05         | 45,41           |             | 0,1          | 0,5           |             | 5,28          | 8,24          | 4,4           | 0,85         |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                                   | 30           | 2,76          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5            | 0,05        |              |               | 0,39        | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,6          |
|                         | Зефир                                                            | 25           | 5,00          | 0,24         | 0,03         | 23,94         | 97,8            |             |              |               |             | 7,5           | 3,6           | 1,8           | 0,42         |
| 338/М                   | Яблоко                                                           | 100          | 14,82         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47              | 0,03        | 10           | 5             | 0,2         | 16            | 11            | 9             | 2,2          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  | <b>580</b>   | <b>92,72</b>  | <b>22,99</b> | <b>19,68</b> | <b>83,33</b>  | <b>610,3</b>    | <b>0,16</b> | <b>14,84</b> | <b>137,73</b> | <b>1,19</b> | <b>301,8</b>  | <b>304,19</b> | <b>60,82</b>  | <b>5,09</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                                                  |              |               |              |              |               |                 |             |              |               |             |               |               |               |              |
| 45/М/ССЖ                | Салат из белокочанной капусты                                    | 100          | 8,14          | 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 курином бульоне со сметаной | 250          | 19,93         | 4,01         | 6,37         | 9,66          | 112,7           | 0,16        | 31,5         | 236,46        | 1,54        | 45,46         | 0,06          | 24,38         | 0,93         |
| 234/М/ССЖ               | Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5                          | 105          | 24,58         | 13,7         | 6,04         | 11,82         | 157,07          | 0,12        | 0,37         | 36,9          | 1,03        | 36,11         | 200,01        | 48,82         | 1,12         |
| 128/М/ССЖ               | Картофельное пюре                                                | 180          | 28,06         | 4,11         | 9,69         | 28,59         | 218,56          | 0,21        | 33,67        | 68,84         | 0,27        | 49,01         | 121,39        | 42,13         | 1,57         |
| 342/М/ССЖ               | Компот из свежих яблок, 200/11                                   | 200          | 5,39          | 0,16         | 0,16         | 14,9          | 62,69           | 0,01        | 4            | 2             | 0,08        | 6,73          | 4,4           | 3,6           | 0,91         |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                                   | 40           | 3,68          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94              | 0,06        |              |               | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,8          |
| 148/М                   | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 50           | 2,50          | 3,3          | 0,6          | 19,82         | 99              | 0,09        |              |               | 0,7         | 14,5          | 75            | 23,5          | 1,95         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                  | <b>925</b>   | <b>92,28</b>  | <b>27,79</b> | <b>25,64</b> | <b>102,51</b> | <b>756,06</b>   | <b>0,65</b> | <b>70,8</b>  | <b>462,36</b> | <b>6,27</b> | <b>155,19</b> | <b>481,13</b> | <b>150,47</b> | <b>7,08</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                  | <b>1 505</b> | <b>185,00</b> | <b>50,78</b> | <b>45,32</b> | <b>185,84</b> | <b>1 366,36</b> | <b>0,81</b> | <b>85,64</b> | <b>600,09</b> | <b>7,46</b> | <b>456,99</b> | <b>785,32</b> | <b>211,29</b> | <b>12,17</b> |

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

День:
 четверг

Неделя:
 1

|                         |                                                      |       |        |       |       |        |          |      |       |          |      |        |        |        |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|----------|------|-------|----------|------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |       |        |       |       |        |          |      |       |          |      |        |        |        |       |
| 294/М/ССЖ               | Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5           | 105   | 41,08  | 15,01 | 10,75 | 12,3   | 203,6    | 0,1  | 1,1   | 39,58    | 0,7  | 16,25  | 145,6  | 22,39  | 1,1   |
| 171/М/ССЖ               | Каша гречневая рассыпчатая                           | 150   | 8,71   | 6,31  | 3,3   | 28,57  | 168,96   | 0,22 |       | 12,8     | 0,42 | 10,98  | 149,53 | 100,04 | 3,36  |
| 379/М/ССЖ               | Напиток кофейный на молоке, 200/11                   | 200   | 11,08  | 2,94  | 3,24  | 15,82  | 105,04   | 0,04 | 0,3   | 20       |      | 140,54 | 90     | 14,05  | 0,13  |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                       | 30    | 2,76   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5     | 0,05 |       |          | 0,39 | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| 338/М                   | Банан                                                | 100   | 16,90  | 1,5   | 0,5   | 21     | 96       | 0,04 | 10    | 20       | 0,4  | 8      | 28     | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      | 585   | 80,53  | 28,13 | 18,09 | 92,22  | 644,10   | 0,45 | 11,40 | 92,38    | 1,86 | 182,67 | 439,18 | 188,38 | 5,80  |
| <b>Обед</b>             |                                                      |       |        |       |       |        |          |      |       |          |      |        |        |        |       |
| 58/М/ССЖ                | Салат морковный                                      | 100   | 8,74   | 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 овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 250   | 15,88  | 4,32  | 6,86  | 10,96  | 123,47   | 0,20 | 20,80 | 217,30   | 1,52 | 32,49  | 73,76  | 23,36  | 0,92  |
| 323/М/ССЖ               | Куриное филе тушеное в сметанном соусе               | 100   | 44,37  | 14,09 | 11,56 | 0,74   | 161,66   | 0,06 | 0,59  | 54,99    | 0,55 | 95,78  | 158,83 | 16,67  | 0,6   |
| 413/М/ССЖ               | Рис отварной                                         | 180   | 12,73  | 1,44  | 4,60  | 39,74  | 186,57   | 0,06 | 6,1   | 429,5    | 0,35 | 18,42  | 0,0    | 31,30  | 0,78  |
| 349/М/ССЖ               | Компот из смеси сухофруктов, 200/11                  | 200   | 3,14   | 0,59  | 0,05  | 18,58  | 77,94    | 0,02 | 0,6   |          | 0,83 | 24,33  | 21,9   | 15,75  | 0,51  |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                       | 30    | 2,76   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5     | 0,05 |       |          | 0,39 | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| 148/М                   | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40    | 2,00   | 2,6   | 0,48  | 15,86  | 79,2     | 0,07 |       |          | 0,56 | 11,6   | 60     | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      | 900   | 89,62  | 26,75 | 28,95 | 107,27 | 779,29   | 0,52 | 33,05 | 2701,79  | 6,80 | 217,62 | 395,93 | 153,85 | 5,68  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | 1 485 | 170,15 | 54,88 | 47,04 | 199,49 | 1 423,39 | 0,97 | 44,45 | 2 794,17 | 8,66 | 400,29 | 835,11 | 342,23 | 11,48 |

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

День: пятница

Неделя: 1

|                         |                                                              |              |               |              |              |               |                 |             |               |                 |             |               |               |               |              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                              |              |               |              |              |               |                 |             |               |                 |             |               |               |               |              |
| 14/М                    | Масло сливочное                                              | 10           | 11,00         | 0,05         | 8,25         | 0,08          | 74,8            |             |               | 59              | 0,1         | 1,2           | 1,9           |               | 0,02         |
| 15/М                    | Сыр полутвердый                                              | 15           | 9,90          | 3,48         | 4,43         |               | 54,6            | 0,01        | 0,11          | 43,2            | 0,08        | 132           | 75            | 5,25          | 0,15         |
| 210/И                   | Омлет натуральный                                            | 180          | 37,14         | 13,54        | 18,00        | 8,63          | 251,09          | 0,12        | 9,86          | 284,21          | 0,66        | 123,44        | 231,26        | 24,22         | 2,64         |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном, 200/11                              | 200          | 2,14          | 0,26         | 0,03         | 11,26         | 47,79           |             | 2,9           | 0,5             | 0,01        | 8,08          | 9,78          | 5,24          | 0,9          |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                               | 50           | 2,76          | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5           | 0,08        |               |                 | 0,65        | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 1            |
| 338/М                   | Банан                                                        | 100          | 16,90         | 1,5          | 0,5          | 21            | 96              | 0,04        | 10            | 20              | 0,4         | 8             | 28            | 42            | 0,6          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                              | <b>530</b>   | <b>79,84</b>  | <b>19,25</b> | <b>19,03</b> | <b>65,04</b>  | <b>512,38</b>   | <b>0,24</b> | <b>22,76</b>  | <b>304,71</b>   | <b>1,72</b> | <b>151,02</b> | <b>312,54</b> | <b>87,96</b>  | <b>5,14</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                                              |              |               |              |              |               |                 |             |               |                 |             |               |               |               |              |
| 38/М                    | Огурцы свежие порционно                                      | 100          | 18,90         | 1,12         | 2,34         | 6,77          | 52,44           | 0,04        | 6,57          | 401,9           | 0,99        | 11,77         | 33,48         | 15,89         | 0,43         |
| 96/М/ССЖ                | Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне | 250          | 16,24         | 5,07         | 4,8          | 16,67         | 130,82          | 0,24        | 16,7          | 208,83          | 1,13        | 20,94         | 91,71         | 28,41         | 1,17         |
| 274/И                   | Соус болоньезе                                               | 100          | 48,36         | 14,34        | 12,66        | 1,88          | 178,96          | 0,5         | 4,08          | 181,3           | 0,15        | 13,95         | 151,13        | 22,3          | 2,21         |
| 202/М/ССЖ               | Макаронные изделия отварные                                  | 180          | 8,21          | 5,63         | 4,91         | 42,34         | 240,2           | 0,10        |               | 29,5            | 0,8         | 14,21         | 44,83         | 9,73          | 0,99         |
| 388/М/ССЖ               | Напиток из шиповника, 200/11                                 | 200          | 5,68          | 0,54         | 0,22         | 18,71         | 89,33           | 0,01        | 160           | 130,72          | 0,61        | 9,93          | 2,72          | 2,72          | 0,51         |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                               | 40           | 2,50          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94              | 0,06        |               |                 | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,8          |
| 148/М                   | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 50           | 2,50          | 3,3          | 0,6          | 19,82         | 99              | 0,09        |               |                 | 0,7         | 14,5          | 75            | 23,5          | 1,95         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                              | <b>790</b>   | <b>102,39</b> | <b>33,16</b> | <b>25,93</b> | <b>125,51</b> | <b>884,75</b>   | <b>1,04</b> | <b>187,35</b> | <b>952,25</b>   | <b>4,90</b> | <b>94,50</b>  | <b>433,67</b> | <b>115,75</b> | <b>8,06</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                              | <b>1 320</b> | <b>182,23</b> | <b>52,41</b> | <b>44,96</b> | <b>190,55</b> | <b>1 397,13</b> | <b>1,28</b> | <b>210,11</b> | <b>1 256,96</b> | <b>6,62</b> | <b>245,52</b> | <b>746,21</b> | <b>203,71</b> | <b>13,20</b> |

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

День: понедельник

Неделя: 2

|                         |                                                                     |       |        |       |       |        |          |      |       |        |      |        |          |        |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|----------|------|-------|--------|------|--------|----------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                     |       |        |       |       |        |          |      |       |        |      |        |          |        |       |
| 15/М                    | Сыр полутвердый                                                     | 15    | 9,90   | 3,48  | 4,03  |        | 54,6     | 0,01 | 0,11  | 43,2   | 0,08 | 132    | 75       | 5,25   | 0,15  |
| 14/М                    | Масло сливочное                                                     | 10    | 11,00  | 0,05  | 6,15  | 0,08   | 74,8     |      |       | 59     | 0,1  | 1,2    | 1,9      |        | 0,02  |
| 173/М/ССЖ               | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"                 | 200   | 19     | 7,63  | 9,35  | 35,36  | 256,71   | 0,23 | 0,24  | 45,5   | 0,52 | 170,21 | 214,22   | 23,74  | 1,66  |
| 382/М/ССЖ               | Какао на молоке, 200/11                                             | 200   | 13     | 3,87  | 3,8   | 16,09  | 115,45   | 0,04 | 0,3   | 20,12  | 0,01 | 145,45 | 116,2    | 31     | 1,01  |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                                      | 30    | 2,76   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5     | 0,05 |       |        | 0,39 | 6,9    | 26,1     | 9,9    | 0,6   |
| 338/М                   | Яблоко                                                              | 100   | 12,54  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47       | 0,03 | 10    | 5      | 0,2  | 16     | 11       | 9      | 2,2   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                     | 555   | 67,86  | 17,80 | 24,03 | 75,82  | 619,06   | 0,36 | 10,65 | 172,82 | 1,30 | 471,76 | 444,42   | 78,89  | 5,64  |
| <b>Обед</b>             |                                                                     |       |        |       |       |        |          |      |       |        |      |        |          |        |       |
| 39/И                    | Салат овощной с яблоками                                            | 100   | 11,17  | 1,17  | 3,23  | 7,28   | 65,29    | 0,03 | 22,35 | 262,89 | 1,5  | 33,78  | 29,44    | 17,48  | 1,29  |
| 82/М/ССЖ                | Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 250   | 15,91  | 4,77  | 7,09  | 9,77   | 122,74   | 0,19 | 19,34 | 217,9  | 1,56 | 44,59  | 77,2     | 26,35  | 1,27  |
| 256/М/ССЖ               | Мясо тушеное (свинина)                                              | 100   | 42,22  | 15,16 | 12,35 | 2,96   | 224,3    | 0,67 | 2,95  | 121,7  | 0,7  | 18,6   | 166,07   | 20,45  | 1,09  |
| 171/М/ССЖ               | Каша гречневая рассыпчатая                                          | 180   | 8,71   | 7,57  | 3,63  | 34,28  | 199,76   | 0,26 |       | 13     | 0,5  | 12,98  | 179,33   | 120,04 | 4,03  |
| 147/М                   | Сок фруктовый                                                       | 200   | 25,00  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 4     |        | 0,2  | 14     | 14       | 8      | 2,8   |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                                      | 40    | 3,68   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 94       | 0,06 |       |        | 0,52 | 9,2    | 34,8     | 13,2   | 0,8   |
| 148/М                   | Хлеб ржано-пшеничный                                                | 50    | 2,50   | 3,3   | 0,6   | 19,82  | 99       | 0,09 |       |        | 0,7  | 14,5   | 75       | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                     | 920   | 109,18 | 36,13 | 27,50 | 113,63 | 897,09   | 1,32 | 48,64 | 615,49 | 5,68 | 147,65 | 575,84   | 229,02 | 13,23 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                     | 1 475 | 177,04 | 53,93 | 51,53 | 189,45 | 1 516,15 | 1,68 | 59,29 | 788,31 | 6,98 | 619,41 | 1 020,26 | 307,91 | 18,87 |

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

День: вторник

Неделя: 2

|                         |                                                           |       |        |       |       |        |          |      |       |        |       |        |        |        |       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|----------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                           |       |        |       |       |        |          |      |       |        |       |        |        |        |       |
| 204/М/ССЖ               | Макароны запеченные с сыром                               | 180   | 26     | 4,53  | 7,78  | 20,31  | 206,4    | 0,09 |       | 29,5   | 0,8   | 11,94  | 44,83  | 8,11   | 0,82  |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром, 200/11                                     | 200   | 1      | 0,2   | 0,02  | 11,05  | 45,41    |      | 0,1   | 0,5    |       | 5,28   | 8,24   | 4,4    | 0,85  |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                            | 30    | 2,76   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5     | 0,05 |       |        | 0,39  | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| 14/М                    | Масло сливочное                                           | 10    | 11,00  | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 74,8     |      |       | 59     | 0,1   | 1,2    | 1,9    |        | 0,02  |
| 338/М                   | Яблоко                                                    | 100   | 17,06  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00    | 0,03 | 10,00 | 5,00   | 0,20  | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                           | 520   | 57,62  | 7,55  | 16,75 | 55,73  | 444,11   | 0,17 | 10,10 | 94,00  | 1,49  | 41,32  | 92,07  | 31,41  | 4,49  |
| <b>Обед</b>             |                                                           |       |        |       |       |        |          |      |       |        |       |        |        |        |       |
| 42/М/ССЖ                | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100   | 19,37  | 1,74  | 5,25  | 9,73   | 93,75    | 0,08 | 12,95 | 11,09  | 2,32  | 16,42  | 47,28  | 18,64  | 0,74  |
| 101/М/ССЖ               | Суп картофельный с рисом с курицей                        | 250   | 17,08  | 6,71  | 7,36  | 17,55  | 163,68   | 0,31 | 12,6  | 211,59 | 1,55  | 17,24  | 97,48  | 27,25  | 1,07  |
| 292/М/ССЖ               | Жаркое по-домашнему (мясо)                                | 280   | 77,67  | 25,54 | 18,22 | 35,6   | 404,48   | 0,35 | 44,1  | 22,62  | 3,78  | 38,1   | 322,68 | 72,29  | 2,9   |
| 349/М/ССЖ               | Компот из смеси сухофруктов, 200/11                       | 200   | 3,17   | 0,59  | 0,05  | 18,58  | 77,94    | 0,02 | 0,6   |        | 0,83  | 24,33  | 21,9   | 15,75  | 0,51  |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                            | 40    | 3,68   | 2,37  | 0,4   | 19,32  | 94       | 0,06 |       |        | 0,52  | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
| 148/М                   | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 50    | 2,50   | 2,6   | 0,6   | 19,82  | 99       | 0,09 |       |        | 0,7   | 14,5   | 75     | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                           | 920   | 123,46 | 39,59 | 31,88 | 120,60 | 932,85   | 0,91 | 70,25 | 245,30 | 9,70  | 119,79 | 599,14 | 170,63 | 7,97  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                           | 1 440 | 181,08 | 47,14 | 48,63 | 176,33 | 1 376,96 | 1,08 | 80,35 | 339,30 | 11,19 | 161,11 | 691,21 | 202,04 | 12,46 |

| №<br>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 |

День: среда

Неделя: 2

|                         |                                                                  |              |               |              |              |               |                 |             |              |                 |              |               |               |               |              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                  |              |               |              |              |               |                 |             |              |                 |              |               |               |               |              |
| 14/М                    | Масло сливочное                                                  | 10           | 11,00         | 0,05         | 8,25         | 0,08          | 74,8            |             |              | 59              | 0,1          | 1,2           | 1,9           |               | 0,02         |
| 15/М                    | Сыр полутвердый                                                  | 15           | 9,90          | 3,48         | 4,43         |               | 54,6            | 0,01        | 0,11         | 43,2            | 0,08         | 132           | 75            | 5,25          | 0,15         |
| 222/М/ССЖ               | Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким, 150/30 | 180          | 48,07         | 24,41        | 13,17        | 22,74         | 310,50          | 0,09        | 0,86         | 90,70           | 0,52         | 219,30        | 91,54         | 35,86         | 1,07         |
| 327/М                   | Соус молочный сладкий                                            | 30           |               | 0,54         | 0,49         | 3,40          | 20,33           | 0,01        | 0,05         | 3,00            | 0,02         | 18,24         | 3,00          | 2,26          | 0,03         |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном, 200/11                                  | 200          | 2,14          | 0,26         | 0,03         | 11,26         | 47,79           |             | 2,9          | 0,5             | 0,01         | 8,08          | 9,78          | 5,24          | 0,9          |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                                   | 30           | 2,76          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5            | 0,05        |              |                 | 0,39         | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,6          |
|                         | Зефир                                                            | 25           | 5,00          | 0,24         | 0,03         | 23,94         | 97,8            |             |              |                 |              | 7,5           | 3,6           | 1,8           | 0,42         |
| 338/М                   | Яблоко                                                           | 100          | 15,96         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47              | 0,03        | 10           | 5               | 0,2          | 16            | 11            | 9             | 2,2          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  | 540          | 94,83         | 31,75        | 27,10        | 85,71         | 723,32          | 0,19        | 13,92        | 201,40          | 1,32         | 409,22        | 221,92        | 69,31         | 5,39         |
| <b>Обед</b>             |                                                                  |              |               |              |              |               |                 |             |              |                 |              |               |               |               |              |
| 37 /М                   | Помидоры свежие порционные                                       | 100          | 18,54         | 0,78         | 5,06         | 4,14          | 65,95           | 0,04        | 3            | 1200            | 2,44         | 17,3          | 33,33         | 22,87         | 0,43         |
| 88/М/ССЖ                | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 250          | 19,93         | 5,24         | 7,08         | 12,03         | 133,6           | 0,21        | 39,5         | 298,69          | 1,59         | 57,38         | 0,06          | 30,77         | 1,20         |
| 263/И                   | Стрипсы из рыбы с соусом сметанным, 100/30                       | 100          | 27,03         | 16,87        | 11,17        | 15,25         | 229,88          | 0,15        | 0,45         | 37,1            | 4,3          | 52,7          | 246,43        | 57,14         | 1,57         |
| 330/М                   | Соус сметанный                                                   | 30           | 2,50          | 0,32         | 1,23         | 1,95          | 19,64           | 0,01        | 0,03         | 8,00            | 0,05         | 7,77          | 6,68          | 1,06          | 0,04         |
| 415/К/ССЖ               | Рис припущенный с овощами                                        | 180          | 14,86         | 1,14         | 5,52         | 52,14         | 224,55          | 0,07        | 4,8          | 515,4           | 0,42         | 22,12         | 105,72        | 37,66         | 0,94         |
| 342/М/ССЖ               | Компот из свежих яблок, 200/11                                   | 200          | 5,58          | 0,16         | 0,16         | 14,9          | 62,69           | 0,01        | 4            | 2               | 0,08         | 6,73          | 4,4           | 3,6           | 0,91         |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                                   | 30           | 2,76          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5            | 0,05        |              |                 | 0,39         | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,6          |
| 148/М                   | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 40           | 2,00          | 2,44         | 0,48         | 15,86         | 79,2            | 0,07        |              |                 | 0,56         | 11,6          | 60            | 18,8          | 1,56         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                  | 810          | 93,20         | 29,32        | 31,00        | 130,76        | 885,99          | 0,61        | 51,75        | 2061,19         | 9,78         | 182,47        | 482,72        | 181,80        | 7,25         |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                  | <b>1 350</b> | <b>188,03</b> | <b>61,07</b> | <b>58,10</b> | <b>216,47</b> | <b>1 609,31</b> | <b>0,80</b> | <b>65,67</b> | <b>2 262,59</b> | <b>11,10</b> | <b>591,69</b> | <b>704,64</b> | <b>251,11</b> | <b>12,64</b> |

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

День: Понедельник

Неделя: 3

|                         |                                                             |       |        |       |       |        |          |      |        |        |       |        |        |        |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|----------|------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                             |       |        |       |       |        |          |      |        |        |       |        |        |        |       |
| 15/М                    | Сыр полутвердый                                             | 15    | 9,90   | 3,48  | 4,43  |        | 54,6     | 0,01 | 0,11   | 43,2   | 0,08  | 132    | 75     | 5,25   | 0,15  |
| 14/М                    | Масло сливочное                                             | 10    | 11,00  | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 74,8     |      |        | 59     | 0,1   | 1,2    | 1,9    |        | 0,02  |
| 175/М/ССЖ               | Каша вязкая молочная из смеси круп                          | 200   | 15,60  | 5,44  | 6,62  | 31,04  | 206,14   | 0,12 | 0,24   | 40,17  | 0,2   | 103,90 | 42,12  | 33,54  | 0,75  |
| 382/М/ССЖ               | Какао на молоке, 200/11                                     | 200   | 12,28  | 3,87  | 3,8   | 16,09  | 115,45   | 0,04 | 0,3    | 20,12  | 0,01  | 145,45 | 116,2  | 31     | 1,01  |
| 147 /М                  | Хлеб пшеничный                                              | 30    | 2,47   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5     | 0,05 |        |        | 0,39  | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| 338/М                   | Яблоко                                                      | 100   | 22,00  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47       | 0,03 | 10     | 5      | 0,2   | 16     | 11     | 9      | 2,2   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                             | 555   | 73,25  | 15,61 | 23,80 | 71,50  | 568,49   | 0,25 | 10,65  | 167,49 | 0,93  | 405,45 | 272,32 | 88,69  | 4,73  |
| <b>Обед</b>             |                                                             |       |        |       |       |        |          |      |        |        |       |        |        |        |       |
| 49/М/ССЖ                | Салат витаминный /2 вариант/                                | 100   | 16,54  | 2,10  | 5,18  | 7,8    | 86,35    | 0,06 | 34,4   | 276,5  | 2,38  | 39,42  | 28,57  | 20,44  | 0,69  |
| 103/М/ССЖ               | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250   | 9,73   | 5,14  | 7,48  | 18,69  | 163,07   | 0,21 | 11,81  | 206,64 | 2,6   | 16,19  | 56,67  | 16,94  | 0,99  |
| 292/М/ССЖ               | Жаркое по-домашнему (кура)                                  | 280   | 59,72  | 25,54 | 18,22 | 35,6   | 404,48   | 0,35 | 44,1   | 22,62  | 3,78  | 38,1   | 322,68 | 72,29  | 2,9   |
| 418/М                   | Сок фруктовый                                               | 200   | 20,00  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 4      |        | 0,2   | 14     | 14     | 8      | 2,8   |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                              | 40    | 3,29   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 94       | 0,06 |        |        | 0,52  | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
| 148/М                   | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 50    | 2,29   | 3,3   | 0,6   | 19,82  | 99       | 0,09 |        |        | 0,7   | 14,5   | 75     | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                             | 920   | 111,56 | 40,24 | 32,08 | 121,40 | 938,90   | 0,79 | 94,26  | 505,76 | 10,13 | 131,41 | 531,72 | 154,37 | 10,13 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                             | 1 475 | 184,81 | 55,85 | 55,88 | 192,90 | 1 507,39 | 1,04 | 104,91 | 673,25 | 11,06 | 536,86 | 804,04 | 243,06 | 14,86 |

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

День: вторник

Неделя: 3

|                         |                                                              |     |        |       |       |        |        |      |        |         |      |        |        |        |      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|--------|-------|-------|--------|--------|------|--------|---------|------|--------|--------|--------|------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                              |     |        |       |       |        |        |      |        |         |      |        |        |        |      |
| 14/М                    | Масло сливочное                                              | 10  | 11,00  | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 74,8   |      |        | 59      | 0,1  | 1,2    | 1,9    |        | 0,02 |
| 234/М/ССЖ               | Биточки рыбные с соусом сметанным, 100/30                    | 130 | 25,45  | 14,1  | 3,14  | 13,47  | 139,31 | 0,13 | 0,40   | 15,4    | 1,03 | 43,28  | 205,74 | 49,88  | 1,15 |
| 128/М/ССЖ               | Картофельное пюре                                            | 150 | 28,06  | 4,11  | 9,69  | 28,59  | 218,56 | 0,21 | 33,67  | 68,84   | 0,27 | 49,01  | 121,39 | 42,13  | 1,57 |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром, 200/11                                        | 200 | 1,18   | 0,2   | 0,02  | 11,05  | 45,41  |      | 0,1    | 0,5     |      | 5,28   | 8,24   | 4,4    | 0,85 |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                               | 30  | 2,76   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   | 0,05 |        |         | 0,39 | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6  |
| 338/М                   | Яблоко                                                       | 100 | 13,68  | 1,5   | 0,5   | 21     | 96     | 0,04 | 10     | 20      | 0,4  | 8      | 28     | 42     | 0,6  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                              | 620 | 82,12  | 22,35 | 21,90 | 88,68  | 644,58 | 0,43 | 44,17  | 163,74  | 2,19 | 113,67 | 391,37 | 148,31 | 4,79 |
| <b>Обед</b>             |                                                              |     |        |       |       |        |        |      |        |         |      |        |        |        |      |
| 17/М                    | Огурцы свежие порционные                                     | 100 | 16,80  | 0,85  | 3,11  | 2,4    | 41,35  | 0,02 | 20     | 41,7    | 1,51 | 23,5   | 19,84  | 11,57  | 0,43 |
| 82/М/ССЖ                | Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, | 250 | 14,87  | 4,77  | 7,09  | 9,77   | 122,74 | 0,19 | 19,34  | 217,9   | 1,56 | 44,59  | 77,2   | 26,35  | 1,27 |
| 291/М/ССЖ               | Плов с отварной птицей                                       | 280 | 77,46  | 25,15 | 17,38 | 49,11  | 417,1  | 0,17 | 3,7    | 945,12  | 0,47 | 34,07  | 314,09 | 65,51  | 1,84 |
| 388/М/ССЖ               | Напиток из шиповника, 200/11                                 | 200 | 4,08   | 0,54  | 0,22  | 18,71  | 89,33  | 0,01 | 160    | 130,72  | 0,61 | 9,93   | 2,72   | 2,72   | 0,51 |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                               | 30  | 2,76   | 2,37  | 0,4   | 19,32  | 94     | 0,06 |        |         | 0,52 | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,8  |
| 148/М                   | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 40  | 2,00   | 2,6   | 0,6   | 19,82  | 99     | 0,09 |        |         | 0,7  | 14,5   | 75     | 23,5   | 1,95 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                              | 900 | 117,97 | 36,32 | 28,80 | 119,13 | 863,52 | 0,54 | 203,04 | 1335,44 | 5,37 | 135,79 | 523,65 | 142,85 | 6,80 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                              | 140 | 200,09 | 4,14  | 1,10  | 40,82  | 195,00 | 0,13 | 10,00  | 20,00   | 1,10 | 22,50  | 103,00 | 65,50  | 2,55 |

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

День: среда  
Неделя: 3

|                         |                                                          |      |        |       |       |        |         |      |       |         |       |        |        |        |       |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |      |        |       |       |        |         |      |       |         |       |        |        |        |       |
| 14/М                    | Масло сливочное                                          | 10   | 11,00  | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 74,8    |      |       | 59      | 0,1   | 1,2    | 1,9    |        | 0,02  |
| 290/М/ССЖ               | Гуляш из мяса                                            | 100  | 31,33  | 11,95 | 11,09 | 3,49   | 159,32  | 0,07 | 2,35  | 8,82    | 2,74  | 10,38  | 113,46 | 14,79  | 0,64  |
| 171/М/ССЖ               | Каша гречневая рассыпчатая                               | 180  | 8,71   | 7,57  | 3,63  | 34,28  | 199,76  | 0,26 |       | 13      | 0,5   | 12,98  | 179,33 | 120,04 | 4,03  |
| 379/М/ССЖ               | Напиток кофейный на молоке, 200/11                       | 200  | 11,08  | 2,94  | 3,24  | 15,82  | 105,04  | 0,04 | 0,3   | 20      |       | 140,54 | 90     | 14,05  | 0,13  |
| 147 /М                  | Хлеб пшеничный                                           | 30   | 2,76   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5    | 0,05 |       |         | 0,39  | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| 338/М                   | Груша                                                    | 100  | 14,82  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,03 | 10    | 5       | 0,2   | 16     | 11     | 9      | 2,2   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | 620  | 79,70  | 25,28 | 26,91 | 77,96  | 656,42  | 0,45 | 12,65 | 105,82  | 3,93  | 188,00 | 421,79 | 167,78 | 7,62  |
| <b>Обед</b>             |                                                          |      |        |       |       |        |         |      |       |         |       |        |        |        |       |
| 50/М/ССЖ                | Салат из свеклы с сыром                                  | 100  | 16,7   | 4,61  | 9,5   | 6,6    | 131,05  | 0,02 | 7,61  | 44,7    | 2,35  | 162,33 | 107,88 | 21,9   | 1,22  |
| 102/М/ССЖ               | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 250  | 12,02  | 8,3   | 5,64  | 19,28  | 161,47  | 0,37 | 11,76 | 207,1   | 1,57  | 32,63  | 106,81 | 36,9   | 2,19  |
| 271/М/ССЖ               | Котлеты домашние                                         | 100  | 37,72  | 13,86 | 10,26 | 12,3   | 197,71  | 0,22 | 1,1   |         | 0,69  | 15,81  | 144,87 | 27,59  | 1,6   |
| 143/М/ССЖ               | Рагу из овощей                                           | 180  | 19,32  | 2,07  | 4,61  | 39,1   | 168,42  | 0,18 | 50,6  | 844,8   | 2,6   | 54,64  | 114,84 | 53,59  | 1,82  |
| 348/М/ССЖ               | Компот из кураги, 200/11                                 | 200  | 5,38   | 0,78  | 0,05  | 18,63  | 78,69   | 0,02 | 0,6   | 87,45   | 0,83  | 24,33  | 21,9   | 15,75  | 0,51  |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                           | 40   | 2,76   | 2,37  | 0,4   | 19,32  | 94      | 0,06 |       |         | 0,52  | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
| 148/М                   | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 50   | 2,00   | 2,6   | 0,6   | 19,82  | 99      | 0,09 |       |         | 0,7   | 14,5   | 75     | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                          | 920  | 95,87  | 34,63 | 23,78 | 135,05 | 812,99  | 0,76 | 81,61 | 3285,99 | 6,71  | 111,79 | 532,41 | 142,8  | 11,76 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          | 1540 | 175,57 | 59,91 | 50,69 | 213,01 | 1469,41 | 1,21 | 94,26 | 3391,81 | 10,64 | 299,79 | 954,20 | 310,58 | 19,38 |

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

День: четверг  
Неделя: 3

|                |                                                            |     |       |       |       |       |        |      |      |         |      |       |        |       |      |
|----------------|------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|---------|------|-------|--------|-------|------|
| <b>Завтрак</b> |                                                            |     |       |       |       |       |        |      |      |         |      |       |        |       |      |
| 268/М          | Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 39,11 | 13,61 | 11,38 | 13,65 | 223,48 | 0,1  | 1,1  | 33,42   | 1,11 | 17,31 | 148,04 | 26,85 | 1,35 |
| 248/М          | Овощи запеченные                                           | 180 | 22,65 | 4,86  | 8,42  | 24,68 | 196,05 | 0,18 | 27,2 | 1392,28 | 2,3  | 97,24 | 153,01 | 57,57 | 1,82 |
| 377/М/ССЖ      | Чай с сахаром и лимоном, 200/11                            | 200 | 2,14  | 0,26  | 0,03  | 11,26 | 47,79  |      | 2,9  | 0,5     | 0,01 | 8,08  | 9,78   | 5,24  | 0,9  |
| 147/М          | Хлеб пшеничный                                             | 30  | 2,76  | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,5   | 0,05 |      |         | 0,39 | 6,9   | 26,1   | 9,9   | 0,6  |

|                         |                                     |       |        |       |       |        |          |      |       |          |       |        |        |        |       |
|-------------------------|-------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|----------|------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 338/М                   | Банан                               | 100   | 16,90  | 1,5   | 0,5   | 21     | 96       | 0,04 | 10    | 20       | 0,4   | 8      | 28     | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 615   | 83,56  | 22,60 | 20,63 | 85,08  | 633,82   | 0,37 | 41,20 | 1446,20  | 4,21  | 137,53 | 364,93 | 141,56 | 5,27  |
| <b>Обед</b>             |                                     |       |        |       |       |        |          |      |       |          |       |        |        |        |       |
| 16/М                    | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100   | 23,46  | 1,81  | 5,26  | 12,76  | 105,94   | 0,08 | 8,8   | 402,14   | 2,37  | 25,6   | 34,22  | 16,13  | 1,09  |
| 87/М                    | Суп с рыбными консервами            | 250   | 24,97  | 6,1   | 6,03  | 12,03  | 127,7    | 0,10 | 39,76 | 294,99   | 1,78  | 59,86  | 87,79  | 26,23  | 0,88  |
| 322/К/ССЖ               | Куриное филе в сырном соусе         | 100   | 44,37  | 15,63 | 12,72 | 0,81   | 178,34   | 0,07 | 0,6   | 60,85    | 0,56  | 107,26 | 176,54 | 18,48  | 0,67  |
| 202/М/ССЖ               | Макаронные изделия отварные         | 180   | 8,21   | 5,63  | 4,91  | 42,34  | 240,2    | 0,1  |       | 29,5     | 0,95  | 14,21  | 53,6   | 9,73   | 0,99  |
| 348/М/ССЖ               | Компот из кураги, 200/11            | 200   | 5,38   | 0,78  | 0,05  | 18,63  | 78,69    | 0,02 | 0,6   | 87,45    | 0,83  | 24,33  | 21,9   | 15,75  | 0,51  |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                      | 40    | 2,50   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 94       | 0,06 |       |          | 0,52  | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
| 148/М                   | Хлеб ржано-пшеничный                | 50    | 2,50   | 3,3   | 0,6   | 19,82  | 99       | 0,09 |       |          | 0,7   | 14,5   | 75     | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 920   | 111,39 | 36,42 | 29,97 | 125,71 | 923,90   | 0,52 | 49,76 | 874,93   | 7,71  | 254,99 | 483,85 | 123,02 | 6,89  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1 535 | 194,95 | 59,02 | 50,60 | 210,79 | 1 557,72 | 0,89 | 90,96 | 2 321,13 | 11,92 | 392,52 | 848,78 | 264,58 | 12,16 |

4 4 1

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

День: пятница

Неделя: 3

|                         |                                                                  |     |       |       |       |       |       |      |       |        |      |       |        |       |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                  |     |       |       |       |       |       |      |       |        |      |       |        |       |      |
| 14/М                    | Масло сливочное                                                  | 10  | 11,00 | 0,05  | 8,25  | 0,08  | 74,8  |      |       | 59     | 0,1  | 1,2   | 1,9    |       | 0,02 |
| 15/М                    | Сыр полутвердый                                                  | 15  | 9,90  | 3,48  | 4,43  |       | 54,6  | 0,01 | 0,11  | 43,2   | 0,08 | 132   | 75     | 5,25  | 0,15 |
| 222/М/ССЖ               | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком, 120/30      | 200 | 48,07 | 24,77 | 13,26 | 32,50 | 353,9 | 0,10 | 7,61  | 90,7   | 0,66 | 341,1 | 320,56 | 47,56 | 1,31 |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром, 200/11                                            | 200 | 1,18  | 0,2   | 0,02  | 11,05 | 45,41 |      | 0,1   | 0,5    |      | 5,28  | 8,24   | 4,4   | 0,85 |
| 147/М                   | Хлеб пшеничный                                                   | 30  | 2,76  | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,5  | 0,05 |       |        | 0,39 | 6,9   | 26,1   | 9,9   | 0,6  |
|                         | Зефир                                                            | 25  | 5,00  | 0,24  | 0,03  | 23,94 | 97,8  |      |       |        |      | 7,5   | 3,6    | 1,8   | 0,42 |
| 338/М                   | Яблоко                                                           | 100 | 15,96 | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47    | 0,03 | 10    | 5      | 0,2  | 16    | 11     | 9     | 2,2  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  | 580 | 93,87 | 22,99 | 19,68 | 83,33 | 610,3 | 0,16 | 14,84 | 137,73 | 1,19 | 301,8 | 304,19 | 60,82 | 5,09 |
| <b>Обед</b>             |                                                                  |     |       |       |       |       |       |      |       |        |      |       |        |       |      |
| 45/М/ССЖ                | Салат из белокочанной капусты                                    | 100 | 8,14  | 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 курином бульоне со сметаной | 250 | 18,30 | 5,24  | 7,08  | 12,03 | 133,6 | 0,04 | 39,5  | 298,89 | 1,59 | 57,38 | 0,06   | 30,77 | 1,20 |

|                      |                                         |              |               |              |              |               |                 |             |              |               |             |               |               |               |              |
|----------------------|-----------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 234/М/ССЖ            | Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5 | 105          | 26,07         | 13,7         | 6,04         | 11,82         | 157,07          | 0,12        | 0,37         | 36,9          | 1,03        | 36,11         | 200,01        | 48,82         | 1,12         |
| 128/М/ССЖ            | Картофельное пюре                       | 180          | 28,06         | 4,11         | 9,69         | 28,59         | 218,56          | 0,21        | 33,67        | 68,84         | 0,27        | 49,01         | 121,39        | 42,13         | 1,57         |
| 342/М/ССЖ            | Компот из свежих яблок, 200/11          | 200          | 5,39          | 0,16         | 0,16         | 14,9          | 62,69           | 0,01        | 4            | 2             | 0,08        | 6,73          | 4,4           | 3,6           | 0,91         |
| 147/М                | Хлеб пшеничный                          | 40           | 3,17          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94              | 0,06        |              |               | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,8          |
| 148/М                | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50           | 2,00          | 3,3          | 0,6          | 19,82         | 99              | 0,09        |              |               | 0,7         | 14,5          | 75            | 23,5          | 1,95         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                         | <b>925</b>   | <b>91,13</b>  | <b>27,79</b> | <b>25,64</b> | <b>102,51</b> | <b>756,06</b>   | <b>0,65</b> | <b>70,8</b>  | <b>462,36</b> | <b>6,27</b> | <b>155,19</b> | <b>481,13</b> | <b>150,47</b> | <b>7,08</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                         | <b>1 505</b> | <b>185,00</b> | <b>50,78</b> | <b>45,32</b> | <b>185,84</b> | <b>1 366,36</b> | <b>0,81</b> | <b>85,64</b> | <b>600,09</b> | <b>7,46</b> | <b>456,99</b> | <b>785,32</b> | <b>211,29</b> | <b>12,17</b> |