

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУОШ д. Федорково
 _____ Е.Н.Леонтьева
 "01" октября 2024г.

Примерное 10-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся МАОУОШ д. Федорково

Возрастная группа: 12 лет и старше
 Сезон: осенне-зимний

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

День: понедельник
 Неделя: 1

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 5,87 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 4,27 | 2,08 | 74,8 | | | 59 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | | 0,02 |
| 175/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из смеси круп | 200 | 5,44 | 6,62 | 31,04 | 206,14 | 0,24 | 40,17 | 0,15 | 153,9 | 136,76 | 33,54 | 0,75 | 0,58 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,8 | 16,09 | 115,45 | 0,04 | 0,3 | 20,12 | 0,01 | 145,45 | 116,2 | 31 | 1,01 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 18,79 | 70,5 | 0,05 | | | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 18,00 | 19,82 | 77,80 | 568,49 | 0,37 | 50,58 | 127,47 | 154,68 | 438,31 | 263,74 | 55,90 | 4,56 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/М/ССЖ | Салат витаминный /2 вариант/ | 100 | 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 | 5,14 | 7,48 | 18,69 | 163,07 | 11,81 | 206,64 | 2,55 | 16,19 | 72,26 | 21,36 | 0,99 | 0,78 |
| 284/М/ССЖ | Запеканка картофельная с говядиной и печенью | 280 | 16,80 | 17,56 | 43,51 | 426,53 | 60,74 | 3409,84 | 2,87 | 44,34 | 377,07 | 79,67 | 5,86 | 5,01 |
| 418/М | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 40 | 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 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 920 | 31,50 | 31,42 | 129,34 | 960,95 | 0,76 | 81,61 | 3285,99 | 6,71 | 111,79 | 532,41 | 142,8 | 11,76 |
| Итого за день | | 1475 | 49,50 | 51,24 | 207,14 | 1529,44 | 1,13 | 132,19 | 3413,46 | 161,39 | 550,10 | 796,15 | 198,70 | 16,32 |

| № 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 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

День: вторник

Неделя: 1

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 268/И | Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 13,50 | 11,38 | 13,65 | 204,39 | 0,1 | 1,1 | 33,42 | 1,11 | 17,31 | 148,04 | 26,85 | 1,35 |
| 248/И | Овощи запеченные | 180 | 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 | 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 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | | | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 20 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 22,49 | 20,63 | 85,08 | 614,73 | 0,37 | 41,20 | 1446,20 | 4,21 | 137,53 | 364,93 | 141,56 | 5,27 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 16/М | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,50 | 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 | 5,2 | 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 | 13,50 | 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 | 5,50 | 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 | 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 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 148/М | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,5 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 920 | 31,48 | 29,97 | 125,71 | 923,90 | 0,52 | 49,76 | 874,93 | 7,71 | 254,99 | 483,85 | 123,02 | 6,89 |
| Итого за день | | 1 535 | 53,97 | 50,60 | 210,79 | 1 538,63 | 0,89 | 90,96 | 2 321,13 | 11,92 | 392,52 | 848,78 | 264,58 | 12,16 |

| № 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

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 2,08 | 74,8 | | | 59 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | | 0,02 |
| 222/М/ССЖ | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком, 120/30 | 200 | 20,00 | 13,26 | 32,50 | 353,9 | 0,10 | 7,61 | 90,7 | 0,66 | 341,1 | 320,56 | 47,56 | 1,31 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 30 | 1,45 | 0,3 | 12,49 | 70,5 | 0,05 | | | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | Зефир | 25 | 0,24 | 0,03 | 23,94 | 97,8 | | | | | 7,5 | 3,6 | 1,8 | 0,42 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 565 | 22,34 | 19,68 | 91,86 | 610,3 | 0,16 | 14,84 | 137,73 | 1,19 | 301,8 | 304,19 | 60,82 | 5,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,71 | 5,18 | 8,00 | 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 | 4,01 | 6,37 | 12,00 | 133,6 | 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 | 13,7 | 6,04 | 12,48 | 119,67 | 0,12 | 0,37 | 36,9 | 1,03 | 36,11 | 200,01 | 48,82 | 1,12 |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 180 | 4,11 | 9,69 | 29,48 | 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 | 0,16 | 0,16 | 15,5 | 62,69 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,73 | 4,4 | 3,6 | 0,91 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,48 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 148/М | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,48 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 925 | 30,18 | 28,44 | 117,42 | 800,59 | 0,65 | 70,8 | 462,36 | 6,27 | 155,19 | 481,13 | 150,47 | 7,08 |
| Итого за день | | 1 490 | 52,52 | 48,12 | 209,28 | 1 410,89 | 0,81 | 85,64 | 600,09 | 7,46 | 456,99 | 785,32 | 211,29 | 12,17 |

| № 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

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 294/М/ССЖ | Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5 | 105 | 9,38 | 11,25 | 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 | 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 | 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 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | | | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 20 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | 585 | 22,50 | 18,59 | 92,18 | 644,10 | 0,45 | 11,40 | 92,38 | 1,86 | 182,67 | 439,18 | 188,38 | 5,80 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 58/М/ССЖ | Салат морковный | 100 | 4,0 | 5,1 | 9,9 | 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 | 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 | 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 | 1,44 | 4,60 | 46,74 | 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 | 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 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | | | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 148/М | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,07 | | | 0,56 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 900 | 29,45 | 28,95 | 117,27 | 779,29 | 0,52 | 33,05 | 2701,79 | 6,80 | 217,62 | 395,93 | 153,85 | 5,68 |
| Итого за день | | 1 485 | 51,95 | 47,54 | 209,45 | 1 423,39 | 0,97 | 44,45 | 2 794,17 | 8,66 | 400,29 | 835,11 | 342,23 | 11,48 |

| № 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

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 210/И | Омлет натуральный | 180 | 13,89 | 18,00 | 22,63 | 251,09 | 0,12 | 9,86 | 284,21 | 0,66 | 123,44 | 231,26 | 24,22 | 2,64 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 50 | 2,37 | 0,3 | 18,00 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 27 | 96 | 0,04 | 10 | 20 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 18,02 | 18,83 | 78,89 | 512,38 | 0,24 | 22,76 | 304,71 | 1,72 | 151,02 | 312,54 | 87,96 | 5,14 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 38/М | Огурцы соленые порционно | 100 | 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 | 3,41 | 6,8 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 790 | 31,50 | 27,93 | 125,51 | 884,75 | 1,04 | 187,35 | 952,25 | 4,90 | 94,50 | 433,67 | 115,75 | 8,06 |
| Итого за день | | 1 320 | 49,52 | 46,76 | 204,40 | 1 397,13 | 1,28 | 210,11 | 1 256,96 | 6,62 | 245,52 | 746,21 | 203,71 | 13,20 |

| № 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 |

День: понедельник

Неделя: 2

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 5,87 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 4,27 | 2,08 | 74,8 | | | 59 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | | 0,02 |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 150 | 7,00 | 9,35 | 35,36 | 256,71 | 0,17 | 0,18 | 29,7 | 0,38 | 139,86 | 159,68 | 17,72 | 1,24 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,8 | 16,09 | 115,45 | 0,04 | 0,3 | 20,12 | 0,01 | 145,45 | 116,2 | 31 | 1,01 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 18,79 | 70,5 | 0,05 | | | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 19,56 | 22,55 | 82,12 | 619,06 | 0,30 | 10,59 | 157,02 | 1,16 | 441,41 | 389,88 | 72,87 | 5,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/И | Салат овощной с яблоками | 60 | 1,17 | 3,23 | 7,28 | 65,29 | 0,02 | 12,7 | 161,74 | 1,43 | 20,74 | 17,58 | 10,39 | 0,78 |
| 82/М/ССЖ | Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 210 | 4,77 | 7,09 | 9,77 | 122,74 | 0,13 | 15,09 | 175,5 | 1,95 | 38,72 | 59,58 | 20,63 | 0,99 |
| 256/М/ССЖ | Мясо тушеное (свинина) | 90 | 10,36 | 12,42 | 6,46 | 224,30 | 0,59 | 2,73 | 101,5 | 0,67 | 16,52 | 146,74 | 18,13 | 0,97 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,57 | 3,6 | 34,28 | 199,76 | 0,22 | | 12,8 | 0,42 | 10,98 | 149,53 | 100,04 | 3,36 |
| 147/М | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 40 | 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 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 800 | 31,33 | 27,57 | 117,13 | 897,09 | 1,13 | 34,52 | 451,54 | 5,89 | 124,66 | 497,23 | 193,89 | 11,65 |
| Итого за день | | 1 305 | 50,89 | 50,12 | 199,25 | 1 516,15 | 1,43 | 45,11 | 608,56 | 7,05 | 566,07 | 887,11 | 266,76 | 16,87 |

| № 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

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 204/М/ССЖ | Макароны запеченные с сыром | 175 | 9,53 | 8,98 | 35,71 | 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 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 |
| 147/М | Бутерброд смаслом и сыром | 55 | 8,29 | 9,0 | 21,45 | 70,5 | 0,05 | | | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 18,42 | 18,40 | 78,01 | 369,31 | 0,17 | 10,10 | 35,00 | 1,39 | 40,12 | 90,17 | 31,41 | 4,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 42/М/ССЖ | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 | 1,74 | 5,25 | 9,73 | 93,75 | 0,05 | 7,8 | 6,57 | 1,39 | 9,87 | 28,41 | 11,22 | 0,45 |
| 101/М/ССЖ | Суп картофельный с рисом с курицей | 200 | 6,71 | 7,36 | 17,55 | 163,68 | 0,25 | 10 | 169,26 | 1,5 | 13,75 | 77,76 | 21,71 | 0,85 |
| 292/М/ССЖ | Жаркое по-домашнему (курица) | 240 | 16,00 | 13,94 | 35,60 | 404,48 | 0,3 | 37,9 | 19,34 | 3,31 | 32,75 | 276,31 | 62,03 | 2,49 |
| 349/М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 | 0,02 | 0,6 | | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,51 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 40 | 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 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 790 | 31,50 | 27,60 | 120,60 | 932,85 | 0,77 | 56,30 | 195,17 | 8,25 | 104,40 | 514,18 | 147,41 | 7,05 |
| Итого за день | | 1 320 | 49,92 | 46,00 | 198,61 | 1 302,16 | 0,94 | 66,40 | 230,17 | 9,64 | 144,52 | 604,35 | 178,82 | 11,52 |

| № 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: 2

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 5,87 | 4,43 | | 74,8 | | | 59 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | | 0,02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 0,05 | 4,27 | 2,08 | 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, 120/30 | 150 | 12,66 | 12,68 | 19,34 | 310,50 | 0,08 | 4,74 | 73,23 | 0,50 | 264,92 | 253,35 | 35,72 | 1,00 |
| 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 | 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 | 2,37 | 0,3 | 18,79 | 70,5 | 0,05 | | | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | Зефир | 25 | 0,24 | 0,03 | 23,94 | 97,8 | | | | | 7,5 | 3,6 | 1,8 | 0,42 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 22,39 | 22,63 | 88,61 | 723,32 | 0,18 | 17,80 | 183,93 | 1,30 | 454,84 | 383,73 | 69,17 | 5,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 /М | Помидоры свежие порционные | 60 | 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 | 210 | 5,24 | 7,08 | 12,03 | 133,6 | 0,16 | 31,5 | 236,46 | 1,54 | 45,46 | 0,06 | 24,38 | 0,93 |
| 263/И | Стрипсы из рыбы с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 16,55 | 9,94 | 13,30 | 229,88 | 0,14 | 0,41 | 33,70 | 3,74 | 48,30 | 222,81 | 51,68 | 1,42 |
| 330/М | Соус сметанный | 30 | 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 | 150 | 1,14 | 5,5 | 52,14 | 224,55 | 0,06 | 4 | 429,5 | 0,35 | 18,42 | 87,85 | 31,3 | 0,78 |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,69 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,73 | 4,4 | 3,6 | 0,91 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 30 | 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 | 2,60 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,07 | | | 0,56 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 810 | 29,16 | 29,77 | 128,81 | 886,01 | 0,54 | 42,93 | 1909,66 | 9,15 | 162,48 | 441,23 | 163,59 | 6,67 |
| Итого за день | | 1 350 | 51,55 | 52,40 | 217,42 | 1 609,33 | 0,72 | 60,73 | 2 093,59 | 10,45 | 617,32 | 824,96 | 232,76 | 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 |

День: четверг

Неделя: 2

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | 59 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | | 0,02 |
| 290/М/ССЖ | Гуляш из курицы | 90 | 11,95 | 7,18 | 3,99 | 159,32 | 0,06 | 2,25 | 7,98 | 2,29 | 9,59 | 103,08 | 13,57 | 0,59 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,79 | 3,6 | 34,28 | 199,76 | 0,22 | | 12,8 | 0,42 | 10,98 | 149,53 | 100,04 | 3,36 |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке, 200/11 | 200 | 2,94 | 3,24 | 15,82 | 105,04 | 0,04 | 0,3 | 20 | | 140,54 | 90 | 14,05 | 0,13 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | | | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 22,50 | 23,00 | 78,46 | 656,42 | 0,40 | 12,55 | 104,78 | 3,40 | 185,21 | 381,61 | 146,56 | 6,90 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 50/М/ССЖ | Салат из свеклы с сыром | 60 | 4,61 | 9,50 | 6,60 | 131,05 | 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 | 8,30 | 5,64 | 19,28 | 161,5 | 0,29 | 9,4 | 165,52 | 1,08 | 26,12 | 84,82 | 29,45 | 1,74 |
| 271/М/ССЖ | Котлеты домашние | 90 | 11,06 | 10,26 | 12,30 | 198 | 0,19 | 1 | | 0,63 | 14,47 | 131,11 | 25,03 | 1,46 |
| 143/М/ССЖ | Рагу из овощей | 150 | 2,07 | 4,6 | 39,10 | 168,42 | 0,15 | 41,85 | 703,99 | 2,53 | 45,13 | 95,27 | 44,41 | 1,5 |
| 348/М/ССЖ | Компот из кураги, 200/11 | 200 | 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 | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 148/М | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 790 | 33,28 | 31,06 | 135,05 | 930,34 | 0,81 | 58,21 | 983,94 | 7,71 | 233,66 | 510,98 | 166,22 | 8,80 |
| Итого за день | | 1 360 | 55,78 | 54,06 | 213,51 | 1 586,76 | 1,21 | 70,76 | 1 088,72 | 11,11 | 418,87 | 892,59 | 312,78 | 15,70 |

| № 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: 2

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 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, 90/30 | 120 | 9,80 | 3,14 | 13,47 | 139,31 | 0,12 | 0,37 | 14,70 | 0,97 | 39,71 | 185,96 | 44,90 | 1,02 |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 150 | 4,11 | 9,7 | 28,59 | 218,56 | 0,18 | 28,06 | 55,4 | 0,22 | 40,8 | 101,1 | 35,11 | 1,31 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | | | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 20 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 18,03 | 21,90 | 88,68 | 644,58 | 0,39 | 38,53 | 149,60 | 2,08 | 101,89 | 351,30 | 136,31 | 4,40 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/М | Огурцы свежие порционные | 60 | 0,85 | 3,11 | 2,4 | 41,35 | 0,02 | 20 | 41,7 | 1,51 | 23,5 | 19,84 | 11,57 | 0,43 |
| 82/М/ССЖ | Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 210 | 4,77 | 7,09 | 9,77 | 122,7 | 0,16 | 31,49 | 236,46 | 1,54 | 45,46 | 69,29 | 24,38 | 0,93 |
| 291/М/ССЖ | Плов с отварной птицей | 240 | 20,37 | 24,38 | 56,11 | 417,10 | 0,15 | 3,2 | 816,7 | 0,41 | 29,34 | 269,52 | 56,19 | 1,58 |
| 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 |
| 147/М | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 148/М | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,86 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 800 | 31,50 | 35,58 | 117,34 | 863,52 | 0,49 | 214,69 | 1225,58 | 5,29 | 131,93 | 471,17 | 131,56 | 6,20 |
| Итого за день | | 1 410 | 49,53 | 57,48 | 206,02 | 1 508,10 | 0,88 | 253,22 | 1 375,18 | 7,37 | 233,82 | 822,47 | 267,87 | 10,60 |