

Утверждаю
И.о директора «Средняя школа № 31» ПКГО
А.И.Сизинцев
«08» 01 2025 г.



Меню типовое традиционное, разработанное
для организации питания в дошкольных
образовательных организациях
Петропавловск-Камчатского городского
округа для детей
от 1-3 лет, от 3-7 лет

И. о директора МАОУ "Средняя школа № 31" ПКГО
А.И. Сизинцев
" _____ " _____ 2025 г.

Типовое 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для муниципальных дошкольных образовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 3-7 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83	0,14	0,29	1,1	139,84	0,31	317,85	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,01	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с	60	1,03	4,13	5,31	62,37	0,04	0,03	5,1	144,43		15	28,71	12,75	172,33	0,44	0,24	1,99	0,02
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с	200	4,54	6,51	7,73	108,33	0,04	0,07	7,16	97,23	0,01	34,96	67,47	20,49	294,03	1,15	0,39	5,52	0,03
294/М/ССЖ	Бефстроганов из	80	12,33	11,72	1,96	165,18	0,07	0,14	0,2	112,05	0,02	26,67	128,22	20,83	227,78	1,26	15,79	6,78	0,04
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		690	25,91	27,04	80,52	676,77	0,26	0,3	16,06	371,41	0,11	106,2	304,7	75,16	1004,28	6,82	18,76	18,18	0,1
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	0,1	0,32	3,25	61,13	0,17	251,74	227,77	31,43	294,66	0,62	10,18	20,44	0,05
Ужин																			
271/М/ССЖ	Котлеты рыбные	85	13,09	10,0	8,60	176,35	0,12	0,12	0,32	42,71	6,41	41,07	130,20	20,69	202,40	0,59	24,4	27,55	0,2

339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%),	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		455	20,69	16,61	60,81	475,74	0,3	0,31	11,52	76,64	6,51	146,56	287,73	64,36	963,07	2,58	27,78	40,63	0,25
Итого за день		1 917	70,83	67,65	244,97	1884,29	0,86	1,25	69,93	659,02	7,1	857,35	1113,66	238,54	2828,32	11,88	64	94,56	0,6

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75	0,06	0,41	0,26	173,22	2,27	102,16	206,82	16,76	177,18	2,23	27,48	21,56	0,05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01
Итого за Завтрак		420	20,34	14,39	50,68	415,95	0,2	0,47	7,71	198,59	2,27	131,34	288,76	39,98	314,26	3,83	32,35	24,16	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
15/М/ССЖ	Салат из свежих	60	0,57	2,09	2,09	30,23	0,03	0,02	9,49	40,77		12,03	21,03	9,9	127,39	0,45	0,22	1,45	0,01
82/М/ССЖ	Рассольник	195	6	5,94	13,51	131,63	0,08	0,07	5,91	99,8		17,93	85,31	22,83	365,05	1,04	6,77	4,64	0,05
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная	200	12,42	17,65	24,24	307,32	0,55	0,16	12,4	9,67	0,03	27,98	180,53	46,42	843,84	2	0,9	10,69	0,07
394/М/ССЖ	Компот из смеси	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		685	22,72	26,21	81,32	656,33	0,72	0,28	28,34	150,24	0,03	90,74	351,38	103,63	1401,68	5,1	10,74	18,74	0,14
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,12	0,33	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом	100	12,86	14,38	8,36	215,22	0,06	0,14	4,08	340,17	0,19	42,44	134,99	23,17	217,75	1,39	14,29	7,37	0,08
330/М/ССЖ	Каша гречневая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	

Итого за Ужин	460	20,02	19,53	53,13	470,54	0,23	0,24	36,23	386,16	0,27	67,16	280,32	110,38	432,27	4,9	17,83	10,19	0,09
Итого за день	1 915	73,03	71,83	241,53	1918,32	1,3	1,34	84,88	788,99	2,66	559,74	1156,46	300,99	2773,21	17,28	63,22	73,09	0,34

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
172/И	Хлопья кукурузные с	200	7,32	5,16	40,4	240	0,6	0,85	2,08	340,8	1,5	193,2	164,8	28,8	280,4	7,88	3,64	14,4	0,04
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	15,34	18,73	66,26	499,74	0,67	1,07	3,59	447,3	1,79	451,16	345,35	51,29	465,35	8,41	8,1	25,39	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
62/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной	60	3,05	4,99	4,16	74,06	0,01	0,05	2,15	29,42	0,1	105,3	69,57	13,59	133,11	0,74	1,77	4,1	0,01
114/М/ССЖ	Суп-пюре из разных	200	2,85	4,17	12,62	100,03	0,08	0,1	10,18	165,35	0,07	53,36	77,64	24,66	388,52	0,87	0,66	6,6	0,03
245/М/ССЖ	Плов с отварной	200	17,91	14,71	20,95	287,16	0,06	0,13	0,6	144		14,48	195,37	35,31	300,58	2,5	3,9	6,83	0,06
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		680	28,07	24,43	78,33	648,25	0,21	0,33	17,61	716,77	0,17	207,3	409,9	91,8	1098,61	6,61	8,63	19,05	0,1
Полдник																			
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24	0,1	0,32	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,08	20,59	0,05
Ужин																			
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и	85	11,55	10,29	7,35	167,54	0,08	0,1	0,38	65,2	0,37	45,98	152,40	35,52	187,42	0,78	20,51	112,61	0,25
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,12	0,13	32,08	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%),	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		455	19,87	17,44	51,31	442,49	0,26	0,33	33,16	102,37	0,49	160,84	309,92	77,27	739,27	3,35	24,24	124,42	0,28
Итого за день		1 907	76,1	70,64	259,27	1991,72	1,28	2,1	66,2	1354,52	2,65	1113,55	1344,95	299,89	2970,39	19,61	53,05	189,5	0,5

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
245/М/ССЖ	Сырники из творога с	200	25,24	10,94	27,49	311,69	0,06	0,3	0,37	45,78	0,09	209,18	286,32	36,47	150,64	0,9	35,65	10,79	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		407	26,9	16,89	47,4	451,71	0,08	0,33	0,42	87,33	0,2	216,8	304,77	41,47	182,99	1,54	36,92	11,43	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
32/И	Салат из цветной	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,04	0,04	23,48	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,02
91/М/ССЖ	Суп картофельный с	195	5,65	6,21	10,21	119,46	0,06	0,06	3,89	101,51	0,02	14,69	66,11	15,94	242,17	0,8	4,9	3,49	0,04
299/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом	100	11,56	10,52	11,17	186,72	0,17	0,1	3,34	212,44	0,01	41,30	125,90	25,36	248,11	1,05	10,55	6,74	0,05
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,02	0,03	0,6	87,45		27,1	27,29	15,75	257,85	0,51	0,33	0,51	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		725	24,86	23,96	86,79	665,34	0,45	0,36	41,81	503,4	0,11	156,2	366,39	108,63	1602,95	4,87	18,99	20,96	0,15
Полдник																			
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,05	0,03	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,49	2,73	1,39	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,86	8,02	33,55	249,54	0,11	0,29	1,63	59,96	0,17	269,36	235,23	37,96	333,5	0,69	6,73	19,39	0,05
Ужин																			
41/И	Подгарнировка из свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные с	100	19,17	10,66	6,42	203,27	0,12	0,22	0,51	46,91	0,27	37,87	181,91	24,28	229,34	1,22	22,3	2,60	0
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,01	0,95	1,27		5	5,92	3,76	28,06	0,47	0,01	0,12	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		460	25,64	15,02	55,67	465,94	0,21	0,27	8,96	105,78	0,35	59,44	242,13	42,93	407,54	2,79	23,7	4,53	0,02
Итого за день		1 942	88,16	64,09	231,51	1875,53	0,89	1,28	112,82	764,47	0,83	735,8	1171,52	243,99	2723,98	10,19	86,84	58,31	0,27

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	200	6,95	4,67	29,97	189,81	0,15	0,14	1,37	12,6	0,04	116,48	181,13	21,75	224,46	1,34	10,46	9,13	0,03
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%),	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	15,38	18,54	54,75	449,45	0,22	0,36	2,78	119,16	0,33	376,18	373,56	52,3	433,79	2,29	14,91	20,12	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,83	2,73	4,28	45,94	0,02	0,02	3,36	72,71		15,92	23,32	10,52	146,31	0,44	0,22	1,98	0,01
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с	200	4,69	6,56	7,73	109,44	0,05	0,07	10,44	98,01	0,01	34,81	67,88	20,05	329,25	0,99	0,29	4,77	0,03
268/И	Котлета из мяса и печени	85	11,5	9,76	9,13	170,54	0,09	0,44	3,1	1036,18	0,33	34,75	139,48	17,71	197,50	1,86	16,82	5,68	0,06
330/М/ССЖ	Каша гречневая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		695	25,82	24,52	81,94	657,96	0,36	0,64	20,5	1225,13	0,42	115,92	392,58	140,78	1078,08	9,23	21,88	17,03	0,11
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,08	0,29	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом	85	13,28	12,28	8,07	195,2	0,1	0,14	0,66	54,52	6,26	40,82	138,51	20,72	211,34	0,69	24,8	27,81	0,2
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	0,13	0,16	28,15	702,94	0,04	79,21	120,6	47,35	617,63	1,35	1,47	7,32	0,05
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%),	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		455	22,43	19,2	57,62	495,14	0,29	0,39	29,51	768,71	6,32	190,81	334,23	82,87	951,87	2,97	29,12	40,91	0,27
Итого за день		1 922	73,58	72,46	250,21	1966,05	0,97	1,71	58,39	2164	7,14	964,41	1345,37	325,95	2965,74	18,04	68,01	97,06	0,5

№	Прием пищи,	масса порции	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-----------------	----------------------	---------------------------------	---------------	---------------------------

реп.	наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	энергетическая ценность	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	200	6,82	4,22	28,63	179,52	0,07	0,18	0,73	18,48	0,06	154,02	132,68	22,2	203,19	0,4	1,23	11,09	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	14,84	17,79	54,49	439,26	0,14	0,4	2,24	124,98	0,35	411,98	313,23	44,69	388,14	0,93	5,69	22,08	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих	60	0,71	2,1	2,74	33,66	0,04	0,13	45,9	102,1		11,03	16,61	9,88	145,89	0,49	0,19	1,38	0,01
87/М/ССЖ	Суп картофельный с	200	6,85	6,33	13,06	137,56	0,1	0,07	4,15	88,67		31,19	117,48	28,4	388,57	1,58	3,41	4,87	0,03
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	200	12,75	18,15	21,75	302,9	0,56	0,15	12,26	8,77		25,59	180,67	45,71	815,72	1,91	0,46	10,65	0,08
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		690	24,41	27,25	80,39	673,52	0,77	0,39	65,91	199,54		91,31	372,16	101,49	1631,28	7,65	6,91	20,66	0,13
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	0,1	0,32	3,25	61,13	0,17	251,74	227,77	31,43	294,66	0,62	10,18	20,44	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
329/М/ССЖ	Кнели из кур на пару с	85	13,89	11,45	6,36	186,26	0,06	0,17	0,1	64,92	0,34	32,7	137,51	17,37	168,72	0,77	15,56	3,33	0,01
415/К/ССЖ	Рис припущенный с	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,04	0,03	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		455	19,27	15,71	56,86	448,26	0,14	0,23	3,81	397,87	0,42	64,43	241,88	53,95	359,73	2,35	21,88	7,41	0,04
Итого за день		1 917	70,27	69,5	241,97	1890,99	1,21	1,37	113,21	793,52	0,94	854,46	1172,04	242,56	2828,81	11,65	44,76	70,89	0,42

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83	0,14	0,29	1,1	139,84	0,31	317,85	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,01	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	0,02	0,02	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8	
90/М/ССЖ	Суп картофельный с	195	8,87	5,17	13,97	137,18	0,13	0,11	7,63	108,7	3,86	23,86	118,33	31,21	528,63	1,07	14,59	20,19	0,14
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная	205	19,12	15,22	25,46	314,66	0,33	1,77	23,71	4823,73	1,36	28,76	341,88	44,21	871,62	6,93	34,48	12,15	0,21
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		680	32,67	23,01	81,17	663,42	0,54	1,95	40,22	5316,43	5,22	101,32	552,92	102,1	1761,27	10,87	51,55	35,66	0,35
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24	0,1	0,32	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,08	20,59	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
318/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного	80	13,12	10,75	3,04	165,22	0,06	0,13	0,81	21,99	0,02	33,23	131,09	18,05	188,07	0,66	13,34	2,89	0,01
330/М/ССЖ	Каша пшеничная	130	5,3	4,17	31,83	184,92	0,11	0,04		17,7	0,08	19,45	123,48	26,99	98	2,1	31,77		
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		450	21,18	15,24	60,96	470,54	0,22	0,2	10,76	79,96	0,1	68,06	287,31	58,16	423,45	3,84	47,05	4,46	0,02
Итого за день		1 902	79,15	63,54	258,91	1937,03	1,04	2,81	63,92	5624,31	5,83	781,48	1396,47	296,38	3263,19	17,71	117,86	75,77	0,47

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
251/М/ССЖ	Запеканка из творога с	200	24,64	11,70	28,63	320,86	0,06	0,3	0,36	50,84	0,13	205,10	280,76	35,75	149,10	0,88	34,88	10,81	0,03

412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		407	26,35	17,66	48,72	462,92	0,08	0,33	2,81	92,51	0,24	215,12	300,53	41,47	191,23	1,59	36,17	11,46	0,03
Второй завтрак																			
386/М/ССЖ	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
35/М/ССЖ	Салат из свеклы с	60	0,82	4,12	4,72	59,47	0,02	0,02	3,64	4,19		14,54	19,24	8,81	121,91	0,79	0,34	2,02	0,01
229/И	Суп-пюре из цветной	200	2,6	3,51	6,57	68,86	0,07	0,07	22,41	17,2	0,05	26,26	44,11	13,34	152,59	1,05	0,74	2,81	
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с	100	11,95	10,65	8,16	177,01	0,13	0,10	0,71	8,35	0	15,30	107,13	17,68	193,18	0,88	11,62	5,17	0,04
330/М/ССЖ	Каша гречневая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
417/М/ССЖ	Напиток из шиповника,	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	0,04	140	114,38		8,7	2,38	2,38	7,3	0,45			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		710	23,72	23,77	78,81	634,24	0,41	0,32	166,76	162,35	0,13	82,64	322,16	127,51	664	6,59	17,25	12,8	0,06
Полдник																			
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,03	0,01	0,1	10,62	0,05	16,62	26,55	4,19	31,71	0,4	1,45	0,59	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	8,65	7,49	37,72	246,46	0,09	0,27	1,7	54,62	0,11	252,62	218,55	36,19	319,71	0,6	5,45	18,59	0,05
Ужин																			
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и	85	11,55	10,29	7,35	167,54	0,08	0,1	0,38	65,2	0,37	45,98	152,40	35,52	187,42	0,78	20,51	112,61	0,25
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	0,13	0,16	28,15	702,94	0,04	79,21	120,6	47,35	617,63	1,35	1,47	7,32	0,05
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%),	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		455	20,7	17,21	56,9	467,48	0,27	0,36	29,23	779,39	0,43	195,97	348,12	97,67	927,95	3,06	24,88	125,71	0,32
Итого за день		1 922	80,32	66,33	230,25	1854,1	0,89	1,31	260,5	1096,87	0,91	780,35	1212,36	315,84	2299,89	12,14	84,25	170,56	0,48

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	200	7,44	4,31	30,53	190,26	0,12	0,2	0,73	18,48	0,06	161,21	193,86	35,79	236,56	1,57	23,01	11,09	0,02
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%),	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	

Итого за Завтрак		422	15,87	18,18	55,31	449,9	0,19	0,42	2,14	125,04	0,35	420,91	386,29	66,34	445,89	2,52	27,46	22,08	0,06
Второй завтрак																			
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
32/И	Салат из цветной	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,04	0,04	23,48	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,02
88/М/ССЖ	Суп картофельный с	195	5,47	5,28	13,67	123,98	0,06	0,06	4	131,16		13,12	65,54	17,36	265,03	0,87	4	3,65	0,04
294/М/ССЖ	Бефстроганов из	80	12,33	11,72	1,96	165,18	0,07	0,14	0,2	112,05	0,02	26,67	128,22	20,83	227,78	1,26	15,79	6,78	0,04
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01
Итого за Обед		735	27,44	24,66	90,92	704,41	0,38	0,38	41,78	345,21	0,1	132,1	381,15	103,37	1603,93	7,89	24,7	23,65	0,14
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,08	0,29	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
322/М/ССЖ	Котлеты из курицы с	100	12,7	12,72	9,16	202,70	0,07	0,1	3,53	239,0	0,01	38,93	125,26	20,70	190,38	1,3	13,41	5,85	0,08
415/К/ССЖ	Рис припущенный с	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,04	0,03	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,03
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		460	17,4	16,94	56,19	449,72	0,14	0,17	37,24	596,46	0,09	70,46	223,64	56,39	373,59	2,87	19,13	9,61	0,11
Итого за день		1 967	70,66	69,98	258,32	1967,53	0,81	1,29	86,76	1117,71	0,61	904,97	1236,08	276,1	2925,41	16,83	73,39	74,34	0,36

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	200	6,95	4,67	29,97	189,81	0,15	0,14	1,37	12,6	0,04	116,48	181,13	21,75	224,46	1,34	10,46	9,13	0,03
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	14,97	18,24	55,83	449,55	0,22	0,36	2,88	119,1	0,33	374,44	361,68	44,24	409,41	1,87	14,92	20,12	0,06

Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
15/М/ССЖ	Салат из свежих	60	0,57	2,09	2,09	30,23	0,03	0,02	9,49	40,77		12,03	21,03	9,9	127,39	0,45	0,22	1,45	0,01
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с	200	4,54	6,51	7,73	108,33	0,04	0,07	7,16	97,23	0,01	34,96	67,47	20,49	294,03	1,15	0,39	5,52	0,03
54-26М-20	Плов из булгура с	200	20,44	14,17	34,84	361,13	0,14	0,16	1,38	209,7		34,79	289,67	105,07	453,2	3,24	1,22	5,95	0,05
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		680	29,09	23,33	82,56	675,89	0,27	0,29	21,63	347,7	0,01	102,98	424,97	150,46	1140,22	8,2	4,13	16,24	0,09
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	0,1	0,32	3,25	61,13	0,17	251,74	227,77	31,43	294,66	0,62	10,18	20,44	0,05
Ужин																			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с	60	0,85	2,17	2,79	34,29	0,02	0,03	15,41	20,88		17,65	20,37	9,55	141,6	0,38	0,21	1,42	0,01
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом	80	13,25	8,15	8,03	157,8	0,1	0,13	0,66	25,02	6,18	40,22	137,56	20,72	210,59	0,68	24,7	27,81	0,2
144/М/ССЖ	Картофель и овощи,	150	3,28	3,37	22,52	133,68	0,13	0,1	11,62	252,06	0,01	31,95	90,91	36,49	698,63	1,28	0,44	8,27	0,05
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%),	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный, 30	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		490	20,45	15,46	55,54	443,43	0,29	0,35	28,39	309,21	6,21	156,6	310,96	78,76	1155,12	3,05	27,05	42,64	0,27
Итого за день		1 942	76,26	65,78	244,16	1898,82	0,94	1,35	94,15	847,14	6,72	920,76	1342,38	315,89	3154,41	13,84	56,38	99,74	0,62

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из свежих	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	0,02	3,5	5		11,5	21	7	70,5	0,3	0,15	1,5	
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75	0,06	0,41	0,26	173,22	2,27	102,16	206,82	16,76	177,18	2,23	27,48	21,56	0,05
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01
Итого за Завтрак		420	19,09	14,33	48,2	399,41	0,16	0,46	3,81	178,47	2,27	130,44	277,44	35,76	325,48	3,74	31,83	25,3	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01

Обед																			
49/И	Салат из морской капусты	60	1,33	2,66	2,98	43,5	0,03	0,06	2,1	405,08	0,11	24,68	41,25	59,92	324,18	4,8	1,76	706,44	0,1
86/М/ССЖ	Суп картофельный с	195	4,84	6,1	11,66	121,07	0,05	0,05	4,18	97,35		12,88	65,74	18,13	253,05	0,76	4,88	3,42	0,04
360/И	Рагу из овощей со	200	18,22	14,81	14,2	262,86	0,14	0,19	15,62	147,74		27,13	210,85	43,25	700,83	3,26	0,44	10,75	0,07
394/М/ССЖ	Компот из смеси	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01
Итого за Обед		705	29,44	24,29	80,18	661,28	0,3	0,33	22,44	650,17	0,11	101,79	399,45	149,68	1368,26	10,85	11,08	723,33	0,22
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,12	0,33	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
322/К/ССЖ	Куриное филе в сыром	80	16,01	11,32	0,89	173,66	0,05	0,16	0,67	43,7	0,12	112,31	174,92	20,36	179,38	0,66	15,6	2,89	0,01
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,01	0,95	1,27		5	5,92	3,76	28,06	0,47	0,01	0,12	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		450	23,24	15,76	55,06	459,83	0,15	0,21	9,12	102,57	0,2	135,88	241,64	40,41	366,88	2,34	17,57	5,14	0,03
Итого за день		1 925	81,72	66,08	239,84	1896,02	0,76	1,35	47,97	985,21	2,67	638,61	1154,53	272,85	2685,62	20,38	62,78	773,77	0,36

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
172/И	Хлопья кукурузные с	200	7,32	5,16	40,4	240	0,6	0,85	2,08	340,8	1,5	193,2	164,8	28,8	280,4	7,88	3,64	14,4	0,04
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%),	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	15,75	19,03	65,18	499,64	0,67	1,07	3,49	447,36	1,79	452,9	357,23	59,35	489,73	8,83	8,09	25,39	0,08
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
38/И	Салат из папоротника с	60	3,23	5,2	2,33	68,79	0,02	0,16	0,6	46,78	0,37	14,91	43,43	5,79	52,87	0,57	5,54	3,69	0,01

144/М/ССЖ	Суп-пюре из разных	200	2,85	4,17	12,62	100,03	0,08	0,1	10,18	165,35	0,07	53,36	77,64	24,66	388,52	0,87	0,66	6,6	0,03
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной	80	11,78	8,43	1,48	130,4	0,06	0,12	0,54	1,8		8,37	116,33	17,74	210,77	1,26	15,79	4,77	0,04
330/М/ССЖ	Каша гречневая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		700	27,91	23,38	84,87	665,26	0,37	0,5	16	610,16	0,52	122,34	430,42	146,43	1083,48	8,09	27,09	18,3	0,1
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24	0,1	0,32	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,08	20,59	0,05
Ужин																			
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша)	85	14,01	10,76	2,85	163,05	0,11	0,14	0,34	58,72	7,31	36,91	140,77	20,61	214,83	0,52	27,26	31,1	0,22
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%),	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		455	21,61	17,34	55,06	462,44	0,29	0,33	11,54	92,65	7,41	142,4	298,3	64,28	975,5	2,51	30,69	44,18	0,27
Итого за день		1 927	78,09	69,79	268,48	2028,58	1,47	2,27	42,87	1238,25	9,92	1011,89	1365,73	349,59	3215,87	20,67	77,95	108,51	0,5

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
244/М/ССЖ	Вареники ленивые с	200	21,28	10,33	34,66	318,08	0,07	0,25	0,31	44,85	0,13	168,51	238,19	31,27	130,8	0,91	29,86	9,06	0,03
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		407	22,99	16,29	54,75	460,14	0,09	0,28	2,76	86,52	0,24	178,53	257,96	36,99	172,88	1,62	31,15	9,71	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной	60	0,91	2,13	3,89	38,9	0,02	0,04	17,75	321,55		24,08	22,1	12,9	168,32	0,56	0,16	2,11	0,01
89/М/ССЖ	Суп картофельный с	195	8,79	7,94	10,73	149,58	0,08	0,1	5,78	79,63	0,07	15,93	111,09	24,67	443,77	1,64	1,05	6,46	0,04
299/М/ССЖ	Биточки мясные	80	11,18	9,48	9,25	167,89	0,16	0,1	0,34	2,64	0,01	33,38	112,69	18,78	189,89	0,84	10,38	5,74	0,04
144/М/ССЖ	Картофель и овощи,	150	3,28	3,37	22,52	133,68	0,13	0,1	11,62	252,06	0,01	31,95	90,91	36,49	698,63	1,28	0,44	8,27	0,05

355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,02	0,03	0,6	87,45		27,1	27,29	15,75	257,85	0,51	0,33	0,51	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		705	27,59	23,35	89,21	680,06	0,45	0,39	36,09	743,33	0,09	141,04	398,28	116,39	1808,06	5,67	14,66	24,61	0,15
Полдник																			
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,05	0,03	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,49	2,73	1,39	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,86	8,02	33,55	249,54	0,11	0,29	1,63	59,96	0,17	269,36	235,23	37,96	333,5	0,69	6,73	19,39	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом	100	12,86	14,38	8,36	215,22	0,06	0,14	4,08	340,17	0,19	42,44	134,99	23,17	217,75	1,39	14,29	7,37	0,08
415/К/ССЖ	Рис припущенный с	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,04	0,03	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		460	17,48	18,56	53,94	453,72	0,13	0,2	7,79	673,12	0,27	72,17	232,86	58,35	399,46	2,86	20,01	11,13	0,11
Итого за день		1 922	78,82	66,42	239,55	1886,46	0,82	1,19	108,27	1570,93	0,77	695,1	1147,33	262,69	2910,9	11,14	73,05	66,84	0,36

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	200	6,82	4,22	28,63	179,52	0,07	0,18	0,73	18,48	0,06	154,02	132,68	22,2	203,19	0,4	1,23	11,09	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	14,84	17,79	54,49	439,26	0,14	0,4	2,24	124,98	0,35	411,98	313,23	44,69	388,14	0,93	5,69	22,08	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
37/М/ССЖ	Салат из свеклы с	60	0,8	2,07	3,76	37,1	0,01	0,02	4,53	11,09		21,67	22,9	11,86	135,9	0,65	0,32	3,13	0,01
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с	200	4,69	6,56	7,73	109,44	0,05	0,07	10,44	98,01	0,01	34,81	67,88	20,05	329,25	0,99	0,29	4,77	0,03
268/И	Котлета из мяса и печени	85	11,5	9,76	9,13	170,54	0,09	0,44	3,1	1036,18	0,33	34,75	139,48	17,71	197,50	1,86	16,82	5,68	0,06
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		695	25,03	23,07	86,14	657,97	0,26	0,59	21,67	1162,98	0,42	120,8	310,56	70,71	972,79	7,47	19,77	17,47	0,11
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,08	0,29	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	0,02	0,02	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8	
271/М/ССЖ	Биточки рыбные (треска)	85	11,30	7,11	10,68	151,29	0,09	0,09	0,34	35,74	0,09	46,58	142,12	22,1	214,04	0,65	14,22	73,29	0,33
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,12	0,13	32,08	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%),	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		505	19,28	16,24	50,86	427,32	0,28	0,33	37,32	78,91	0,21	173,98	318,53	70,89	841,21	3,48	17,53	86,58	0,35
Итого за день		1 972	69,1	67,3	247,39	1888,05	0,78	1,64	66,83	1417,87	1,05	988,26	1187,32	236,29	2704,14	15,43	45,09	145,13	0,56

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83	0,14	0,29	1,1	139,84	0,31	317,85	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,01	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих	60	0,71	2,1	2,74	33,66	0,04	0,13	45,9	102,1		11,03	16,61	9,88	145,89	0,49	0,19	1,38	0,01
88/М/ССЖ	Суп картофельный с	195	5,47	5,28	13,67	123,98	0,06	0,06	4	131,16		13,12	65,54	17,36	265,03	0,87	4	3,65	0,04
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с	100	11,95	10,65	8,16	177,01	0,13	0,10	0,71	8,35	0	15,30	107,13	17,68	193,18	0,88	11,62	5,17	0,04
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	0,13	0,16	28,15	702,94	0,04	79,21	120,6	47,35	617,63	1,35	1,47	7,32	0,05
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		735	26,79	23,69	84,92	669,33	0,43	0,49	82,36	944,55	0,04	142,16	367,28	109,77	1502,83	7,26	20,13	21,28	0,15
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	0,1	0,32	3,25	61,13	0,17	251,74	227,77	31,43	294,66	0,62	10,18	20,44	0,05
Ужин																			
71/М	Подгарнировка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
318/М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	80	11,18	12	2,21	162,14	0,04	0,08	1,13	30,82		12,37	97,32	12,17	129,63	1	12,26	3,72	0,07
330/М/ССЖ	Каша гречневая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,01	0,95	1,27		5	5,92	3,76	28,06	0,47	0,01	0,12	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		450	19,05	17,2	51,09	435,56	0,22	0,18	4,18	53,32	0,08	39,51	250,44	101,83	367,31	4,56	16,41	6,98	0,08
Итого за день		1 957	70,07	64,89	239,65	1836,67	0,95	1,31	128,89	1208,84	0,6	786,26	1138,95	310,62	2731,11	14,3	54	64,01	0,48

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
230/М/ССЖ	Омлет с сыром	120	14,8	15,67	2,43	211,57	0,06	0,41	0,25	183,2	2,27	169,22	237,37	18,43	170,14	2,22	27,61	21,01	0,05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01
Итого за Завтрак		420	21,82	16,35	50,31	438,77	0,2	0,47	7,7	208,57	2,27	198,4	319,31	41,65	307,22	3,82	32,48	23,61	0,06
Второй завтрак																			
386/М/ССЖ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с	60	1,03	4,13	5,31	62,37	0,04	0,03	5,1	144,43		15	28,71	12,75	172,33	0,44	0,24	1,99	0,02
229/И	Суп-пюре из брокколи	200	2,69	5,69	6,37	89,81	0,05	0,1	29,23	30,22	0,1	40,65	55,74	16,16	214,72	0,56	1,47	0,7	
294/М/ССЖ	Бефстроганов из	80	12,33	11,72	1,96	165,18	0,07	0,14	0,2	112,05	0,02	26,67	128,22	20,83	227,78	1,26	15,79	6,78	0,04
330/М/ССЖ	Каша пшеничная	130	5,3	4,17	31,83	184,92	0,11	0,04		17,7	0,08	19,45	123,48	26,99	98	2,1	31,77		
494/М/ССЖ	Компот из смеси	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		700	25,08	26,24	86,95	689,43	0,33	0,34	35,07	304,4	0,2	134,57	400,66	101,21	778,23	5,97	52,12	11,43	0,07

Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,12	0,33	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
23/М/ССЖ	Салат из свежих	60	0,69	4,11	2,64	51,66	0,03	0,02	14,4	73,34		13,06	18,96	11,78	162,98	0,53	0,24	1,27	0,01
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и	80	11,52	6,16	7,31	130,14	0,08	0,1	0,38	35,7	0,29	45,38	151,45	35,52	186,67	0,77	20,46	112,61	0,25
144/М/ССЖ	Картофель и овощи,	150	3,28	3,37	22,52	133,68	0,13	0,1	11,62	252,06	0,01	31,95	90,91	36,49	698,63	1,28	0,44	8,27	0,05
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%),	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		490	18,56	15,41	54,67	433,14	0,28	0,31	27,1	372,35	0,32	157,17	323,44	95,79	1152,58	3,29	22,84	127,29	0,32
Итого за день		1 960	75,41	69,7	248,33	1936,84	0,96	1,47	82,47	939,32	2,88	760,64	1279,41	285,65	2863,03	16,53	109,74	182,33	0,5

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
100/М/ССЖ	Суп молочный с	200	6,67	4,51	25,18	168,05	0,07	0,19	0,78	19,8	0,06	162,66	136,37	22	207,37	0,49	1,32	12,21	0,03
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%),	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	15,1	18,38	49,96	427,69	0,14	0,41	2,19	126,36	0,35	422,36	328,8	52,55	416,7	1,44	5,77	23,2	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
32/И	Салат из цветной	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,04	0,04	23,48	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,02
90/М/ССЖ	Суп картофельный с	195	8,87	5,17	13,97	137,18	0,13	0,11	7,63	108,7	3,86	23,86	118,33	31,21	528,63	1,07	14,59	20,19	0,14
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная	205	19,12	15,22	25,46	314,66	0,33	1,77	23,71	4823,73	1,36	28,76	341,88	44,21	871,62	6,93	34,48	12,15	0,21
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		680	33,46	23,1	82,45	673,26	0,56	1,97	59,5	5389,75	5,22	116,58	558,01	108,57	1844,1	11,11	51,75	35,26	0,37
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01

	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24	0,1	0,32	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,08	20,59	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
322/М/ССЖ	Биточки из курицы с	100	12,57	12,57	9,54	202,40	0,07	0,1	3,72	238,56	0,01	39,51	126,22	21,12	196,0	1,32	13,24	5,93	0,08
125/И	Каша перловая с	130	3,51	3,31	22,56	134,18	0,05	0,1	13,58	60,08	0,06	19,73	81,28	19,24	155,16	0,91	11,19	1,14	0,02
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		460	18,03	16,11	53,09	431,44	0,16	0,24	24,85	338,79	0,07	70,22	232,42	51,36	469,48	3,16	25,75	8,31	0,11
Итого за день		1 912	79,41	67,63	248,87	1933,63	1	2,99	98,38	5942,98	5,84	903,41	1399,01	292,01	3397,44	16,95	95,35	87,41	0,6

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
249/М/ССЖ	Пудинг из творога	200	24,37	11,78	29,39	323,68	0,08	0,32	0,5	52,22	0,15	209,87	284,95	37,65	173,7	1,05	35,35	10,93	0,04
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		407	26,13	17,77	50,75	472,22	0,1	0,35	30,59	118,28	0,26	219,29	303,91	43,16	207,51	1,81	36,62	11,57	0,04
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
47/М/ССЖ	Винегрет с морской	60	0,83	2,76	4,91	49,24	0,03	0,03	2,56	84,92		15,13	27,72	28,01	238,88	2,08	0,24	266,16	0,04
40/И	Суп из овощей с	200	4,59	7,46	7,52	116,48	0,05	0,09	3,7	104,04	0,01	18,72	61,95	16,56	269,75	0,86	0,29	4,19	0,02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной	80	11,78	8,43	1,48	130,4	0,06	0,12	0,54	1,8		8,37	116,33	17,74	210,77	1,26	15,79	4,77	0,04
415/К/ССЖ	Рис припущенный с	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,04	0,03	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,03
388/К/ССЖ	Напиток витаминный,	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	0,03	70,16	57,61		10,1	10,22	4,13	61,9	0,45	0,04	0,06	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		700	23,59	23,25	82,08	639,71	0,25	0,32	78,52	578,07	0,09	79,27	329,17	102,72	954,51	6,43	23,64	279,36	0,16
Полдник																			
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,03	0,01	0,1	10,62	0,05	16,62	26,55	4,19	31,71	0,4	1,45	0,59	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	8,65	7,49	37,72	246,46	0,09	0,27	1,7	54,62	0,11	252,62	218,55	36,19	319,71	0,6	5,45	18,59	0,05

Ужин																			
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом	85	13,28	12,28	8,07	195,2	0,1	0,14	0,66	54,52	6,26	40,82	138,51	20,72	211,34	0,69	24,8	27,81	0,2
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%),	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		455	20,88	18,86	60,28	494,59	0,28	0,33	11,86	88,45	6,36	146,31	296,04	64,39	972,01	2,68	28,18	40,89	0,25
Итого за день		1 912	80,15	67,57	238,93	1895,98	0,76	1,3	182,67	847,42	6,82	731,49	1170,67	259,46	2650,74	11,82	94,39	352,41	0,52

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	200	6,95	4,67	29,97	189,81	0,15	0,14	1,37	12,6	0,04	116,48	181,13	21,75	224,46	1,34	10,46	9,13	0,03
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	14,97	18,24	55,83	449,55	0,22	0,36	2,88	119,1	0,33	374,44	361,68	44,24	409,41	1,87	14,92	20,12	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	0,02	0,02	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8	
86/М/ССЖ	Суп картофельный с	195	4,84	6,1	11,66	121,07	0,05	0,05	4,18	97,35		12,88	65,74	18,13	253,05	0,76	4,88	3,42	0,04
267/И	Биточки из сердца	85	11,1	8,56	10,99	160,99	0,2	0,4	1,3	39,34	0,09	34,85	142,2	18,35	179,7	2,85	13,22	6,02	0,03
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,12	0,13	32,08	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,01
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01
Итого за Обед		740	25,54	22,8	88,41	663,03	0,48	0,65	45,36	168,61	0,19	134,15	390,18	93,27	1252,17	9,71	23,11	21,79	0,09
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,08	0,29	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
71/И	Поджарнировка из свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01

326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом	100	12,86	14,38	8,36	215,22	0,06	0,14	4,08	340,17	0,19	42,44	134,99	23,17	217,75	1,39	14,29	7,37	0,08
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		460	19,38	18,77	58,42	483,29	0,15	0,19	41,63	422,53	0,27	63,59	193,92	40,77	382,09	3,02	15,65	9,18	0,1
Итого за день		1 972	69,84	70,01	258,56	1959,37	0,95	1,52	95,47	761,24	0,86	853,68	1190,78	228,28	2545,67	18,15	55,78	70,09	0,3