|  |  |
| --- | --- |
|   |  |
|  **Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся 1-4 классов, получающих общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **День/неделя: понедельник-1** |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71М | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 25 | 0,3 | 0,1 | 1,0 | 6,0 | 0,0 | 6,3 |   | 0,2 | 3,5 | 6,5 | 5,0 | 0,2 |
| 246/М/ЖКТ | Гуляш из отварной говядины | 90 | 1,9 | 4,2 | 3,4 | 59,4 | 0,0 | 3,9 |   | 1,5 | 9,3 | 29,8 | 9,4 | 0,5 |
| 304/М/ЖКТ | Рис отварной | 165 | 4,2 | 3,4 | 43,7 | 221,9 | 0,0 |   | 15,4 | 0,3 | 6,3 | 89,8 | 29,5 | 0,6 |
| 388/М/ЖКТ | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 500 | 10,0 | 9,0 | 88,3 | 486,8 | 0,2 | 191,0 | 162,5 | 2,6 | 97,8 | 184,1 | 51,8 | 2,3 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 52/М/ЖКТ | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,0 | 50,9 | 0,0 | 5,7 |   | 1,4 | 21,1 | 24,6 | 12,5 | 0,8 |
| 97/М/ЖКТ | Суп картофельный | 200 | 2,0 | 1,4 | 15,9 | 84,4 | 0,1 | 19,2 |   | 0,6 | 17,3 | 62,0 | 25,1 | 1,0 |
| 226/М/330/М/ЖКТ | Рыба отварная (треска) | 90 | 12,2 | 1,7 | 2,1 | 72,0 | 0,1 | 1,4 | 15,3 | 0,7 | 27,4 | 162,9 | 24,2 | 0,4 |
| 349/М/ЖКТ | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,1 | 23,1 | 96,7 | 0,0 | 0,7 |   | 1,0 | 28,8 | 26,3 | 18,9 | 0,6 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 590 | 20,5 | 6,8 | 75,1 | 445,0 | 0,3 | 27,0 | 15,3 | 4,4 | 108,4 | 328,0 | 100,5 | 4,0 |
| **Всего за понедельник-1** |   | 1090 | 30,5 | 15,8 | 163,4 | 931,9 | 0,5 | 218,0 | 177,8 | 7,1 | 206,2 | 512,1 | 152,3 | 6,4 |
| **День/неделя: вторник-1** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 185/М/336/М/ЖКТ | Запеканка пшенная с черносмородиновым соусом | 200 | 6,5 | 4,8 | 48,6 | 261,9 | 0,2 | 20,0 | 20,5 | 1,2 | 22,9 | 124,9 | 42,1 | 1,6 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| 0 | Фрукты (мандарины) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,1 | 38,0 |   | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |   | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| **Итого за Завтрак** |   | 535 | 14,7 | 10,7 | 90,1 | 517,5 | 0,3 | 59,3 | 59,5 | 1,5 | 334,9 | 341,5 | 75,4 | 3,3 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 73/М/ЖКТ | Икра кабачковая | 60 | 1,1 | 2,2 | 5,5 | 47,0 | 0,0 | 19,3 |   | 1,0 | 23,1 | 21,3 | 12,5 | 0,6 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 200 | 1,5 | 3,2 | 8,9 | 70,7 | 0,1 | 17,0 |   | 1,4 | 21,2 | 41,7 | 17,4 | 0,6 |
|   | Сметана | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,0 |
| 281/М/ЖКТ | Биточек мясной, 90 | 90 | 9,3 | 8,3 | 7,8 | 144,0 | 0,1 | 0,1 | 10,2 | 0,4 | 36,2 | 106,2 | 15,7 | 1,4 |
| 207/М/ЖКТ | Макаронник | 150 | 6,4 | 6,4 | 38,6 | 237,5 | 0,1 |   | 34,8 | 1,7 | 16,0 | 59,6 | 9,7 | 1,1 |
| 350/М/ЖКТ | Кисель из плодов чёрной смородины | 180 | 0,2 | 0,0 | 22,3 | 87,7 | 0,0 | 36,0 |   | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,3 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 750 | 23,4 | 22,3 | 112,3 | 744,2 | 0,4 | 72,4 | 55,0 | 5,5 | 128,8 | 293,1 | 81,7 | 5,2 |
| **Всего за вторник-1** |   | 1285 | 38,1 | 33,0 | 202,5 | 1261,7 | 0,7 | 131,8 | 114,5 | 7,0 | 463,7 | 634,6 | 157,1 | 8,5 |
| **День/неделя: среда-1** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71М | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,8 | 0,0 | 5,0 |   | 0,1 | 2,8 | 5,2 | 4,0 | 0,2 |
| 288М/ЖКТ | Куры отварные | 90 | 24,5 | 21,9 | 2,3 | 304,4 | 0,1 | 4,0 | 97,6 | 0,4 | 34,8 | 217,2 | 27,0 | 2,2 |
| 310М/ЖКТ | Картофель отварной | 180 | 3,6 | 5,1 | 29,4 | 178,3 | 0,2 | 36,0 | 24,0 | 0,2 | 23,1 | 107,0 | 41,6 | 1,7 |
| 388/М/ЖКТ | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 510 | 32,0 | 28,3 | 72,7 | 687,0 | 0,4 | 225,8 | 268,7 | 1,5 | 139,6 | 387,4 | 80,5 | 5,1 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 74/М/ЖКТ | Икра овощная | 60 | 1,3 | 2,1 | 5,6 | 41,9 | 0,0 | 15,9 | 0,7 | 1,1 | 20,6 | 30,1 | 15,1 | 0,6 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 3,2 | 2,5 | 13,3 | 89,0 | 0,1 | 13,3 | 4,9 | 0,6 | 13,5 | 67,2 | 27,4 | 1,0 |
| 242/М/330/М/ЖКТ | Язык отварной с соусом | 90 | 16,7 | 13,5 | 4,4 | 196,7 | 0,1 | 0,5 | 8,0 | 0,5 | 18,3 | 236,5 | 21,9 | 4,2 |
| 171/М/ЖКТ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 6,6 | 38,3 | 246,0 | 0,3 |   | 24,0 | 0,6 | 15,9 | 201,7 | 134,1 | 4,5 |
| 342/М/ЖКТ | Компот из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,5 | 84,8 | 0,0 | 3,6 |   | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 740 | 34,5 | 25,4 | 111,0 | 799,3 | 0,7 | 33,3 | 37,6 | 3,6 | 88,0 | 591,6 | 221,4 | 12,4 |
| **Всего за среда-1** |   | 1250 | 66,5 | 53,8 | 183,7 | 1486,3 | 1,1 | 259,2 | 306,3 | 5,1 | 227,5 | 979,0 | 301,9 | 17,5 |
| **День/неделя: четверг-1** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 224/М/ЖКТ | Запеканка творожная с морковью со сметаной | 180 | 18,5 | 17,3 | 27,0 | 342,5 | 0,1 | 2,0 | 88,2 | 2,2 | 206,6 | 260,1 | 40,1 | 1,1 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| 385/М/ЖКТ | Молоко кипяченое | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 97,2 | 0,0 | 1,1 | 18,0 |   | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| 372/М/ЖКТ | Яблоки печеные | 180 | 0,7 | 0,7 | 44,2 | 185,5 | 0,1 | 16,6 |   | 0,3 | 26,6 | 18,3 | 14,9 | 3,7 |
| **Итого за Завтрак** |   | 595 | 30,5 | 27,1 | 100,8 | 774,7 | 0,2 | 20,6 | 140,7 | 2,6 | 667,1 | 591,2 | 91,8 | 5,6 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 25/М/ЖКТ | Салат из свежих помидоров и яблок | 60 | 0,2 | 2,1 | 2,4 | 29,6 | 0,0 | 3,1 |   | 1,0 | 7,5 | 4,3 | 4,1 | 0,5 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 200 | 1,5 | 3,2 | 8,9 | 70,7 | 0,1 | 17,0 |   | 1,4 | 21,2 | 41,7 | 17,4 | 0,6 |
| 297/М/ЖКТ | Фрикадельки из кур | 90 | 13,6 | 12,9 | 6,8 | 198,3 | 0,1 | 1,3 | 46,9 | 1,3 | 12,6 | 119,4 | 17,4 | 1,4 |
| 303/М/ЖКТ | Каша рисовая вязкая ( с маслом без сахара) | 150 | 4,4 | 5,8 | 31,2 | 195,0 | 0,0 | 0,4 | 27,3 | 0,2 | 102,4 | 117,5 | 26,9 | 0,5 |
| 342/М/ЖКТ | Компот из вишни | 200 | 0,5 | 0,1 | 24,8 | 102,6 | 0,0 | 6,0 |   | 0,1 | 14,8 | 12,0 | 10,4 | 0,3 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 760 | 24,9 | 24,7 | 103,0 | 737,2 | 0,3 | 27,8 | 74,2 | 4,7 | 172,3 | 347,1 | 95,9 | 4,5 |
| **Всего за четверг-1** |   | 1355 | 55,4 | 51,7 | 203,8 | 1511,9 | 0,6 | 48,5 | 214,9 | 7,3 | 839,5 | 938,3 | 187,7 | 10,1 |
| **День/неделя: пятница-1** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71М | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,2 | 0,0 | 1,4 |   | 0,0 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 310/Т/ЖКТ | Омлет с мясом (вареный на пару) | 200 | 42,8 | 44,7 | 1,6 | 579,5 | 0,2 | 0,0 | 565,7 | 1,7 | 126,2 | 569,0 | 44,1 | 7,6 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |   | 40,0 | 0,1 | 2,4 | 3,0 |   | 0,0 |
| б/н/ссж | Чай из шиповника | 180 | 0,2 | 0,1 | 13,4 | 58,1 | 0,0 | 50,0 | 40,9 | 0,2 | 3,0 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| 424/М/ЖКТ | Булочка домашняя | 50 | 3,7 | 6,3 | 29,4 | 189,0 | 0,3 |   | 2,5 | 2,1 | 7,6 | 33,4 | 5,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 500 | 39,2 | 48,3 | 65,1 | 854,5 | 0,5 | 52,2 | 507,6 | 3,7 | 179,1 | 524,9 | 47,3 | 6,9 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 67М/ссж |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 106М/ссж | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 4,1 | 4,0 | 56,5 | 0,0 | 7,5 |   | 1,8 | 19,9 | 22,2 | 11,9 | 0,5 |
| 260М/ссж | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 1,9 | 1,3 | 14,6 | 78,7 | 0,1 | 18,1 |   | 0,6 | 13,0 | 56,8 | 23,6 | 0,9 |
| 312М/ссж | Гуляш из говядины | 90 | 13,9 | 14,9 | 3,5 | 203,8 | 0,1 | 4,1 |   | 1,9 | 10,9 | 145,3 | 20,7 | 2,2 |
| 350М/ссж | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,0 | 22,2 | 138,2 | 0,2 | 25,9 | 18,3 | 0,2 | 45,1 | 97,5 | 33,1 | 1,2 |
| 0 | Кисель из плодов чёрной смородины | 180 | 0,2 | 0,0 | 22,3 | 87,7 | 0,0 | 36,0 |   | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,3 |
|   | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 740 | 24,8 | 25,0 | 95,6 | 705,9 | 0,5 | 91,6 | 18,3 | 5,4 | 112,5 | 379,9 | 114,7 | 6,3 |
| **Всего за пятница-1** |   | 1240 | 64,0 | 73,3 | 160,7 | 1560,4 | 1,0 | 143,8 | 525,9 | 9,1 | 291,5 | 904,8 | 162,0 | 13,2 |
| **День/неделя: понедельник-2** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 71М | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0,0 | 7,5 |   | 0,2 | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,3 |
| 309М/ссж | Макаронные изделия отварные | 160 | 6,2 | 2,9 | 39,5 | 209,1 | 0,1 |   | 12,0 | 0,9 | 12,5 | 49,9 | 9,0 | 0,9 |
| 299К/ссж | Ежики мясные | 90 | 12,5 | 14,1 | 11,7 | 223,3 | 0,1 | 1,9 | 8,0 | 1,7 | 15,1 | 140,1 | 20,7 | 1,9 |
| 376М | Чай с джемом | 180 | 0,1 |   | 17,2 | 67,5 | 0,0 | 0,6 |   | 0,1 | 21,0 | 34,8 | 18,5 | 3,4 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 500 | 22,1 | 18,2 | 90,1 | 611,6 | 0,3 | 10,8 | 20,0 | 2,9 | 120,8 | 287,4 | 59,0 | 6,9 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 52/М/ЖКТ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 104М | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,0 | 50,9 | 0,0 | 5,7 |   | 1,4 | 21,1 | 24,6 | 12,5 | 0,8 |
| 234М | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 1,9 | 2,3 | 14,6 | 87,7 | 0,1 | 18,1 |   | 1,0 | 13,0 | 56,8 | 23,6 | 0,9 |
| 312М | Котлеты или биточки рыбные (минтай) без соуса | 90 | 12,3 | 10,4 | 14,9 | 203,1 | 0,1 | 0,4 | 8,2 | 4,5 | 61,4 | 188,3 | 45,4 | 1,1 |
| 380К | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 5,4 | 22,2 | 151,4 | 0,2 | 25,9 | 26,3 | 0,2 | 45,6 | 98,1 | 33,1 | 1,2 |
| 349М/ссж | Соус сметанный 30К | 30 | 0,7 | 3,7 | 2,7 | 47,5 | 0,0 | 0,1 | 23,0 | 0,1 | 17,9 | 13,1 | 2,1 | 0,1 |
| 0 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,1 | 23,1 | 96,7 | 0,0 | 0,7 |   | 1,0 | 28,8 | 26,3 | 18,9 | 0,6 |
|   | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 770 | 24,6 | 25,6 | 111,5 | 778,4 | 0,5 | 51,0 | 57,5 | 9,0 | 201,6 | 459,4 | 155,4 | 6,0 |
| **Всего за понедельник-2** |   | 1270 | 46,6 | 43,8 | 201,6 | 1390,0 | 0,8 | 61,8 | 77,5 | 11,9 | 322,4 | 746,8 | 214,4 | 12,9 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День/неделя: вторник-2** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 15М | Пудинг рисовый | 200 | 8,4 | 15,6 | 55,9 | 398,4 | 0,1 | 0,3 | 104,8 | 2,3 | 82,6 | 171,7 | 35,9 | 1,3 |
| 378/М/ЖКТ | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 0 | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |   | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Фрукты (мандарины) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,1 | 38,0 |   | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| 190/М/ЖКТ | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 535 | 16,6 | 21,5 | 97,5 | 654,1 | 0,2 | 39,6 | 143,8 | 2,5 | 394,6 | 388,3 | 69,2 | 3,0 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 4,1 | 4,0 | 56,5 | 0,0 | 7,5 |   | 1,8 | 19,9 | 22,2 | 11,9 | 0,5 |
| 97/М/ЖКТ | Суп картофельный на овощном бульоне | 200 | 2,0 | 2,4 | 15,9 | 93,4 | 0,1 | 19,2 |   | 1,0 | 17,3 | 62,0 | 25,1 | 1,0 |
| 299/М/329/М/ЖКТ | Суфле из кур | 90 | 17,9 | 22,3 | 3,1 | 284,9 | 0,1 | 1,7 | 131,8 | 1,3 | 44,0 | 181,3 | 20,0 | 1,8 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 150 | 3,8 | 3,1 | 40,0 | 203,0 | 0,0 |   | 14,0 | 0,3 | 5,7 | 82,2 | 27,0 | 0,6 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 180 | 0,2 | 0,0 | 22,3 | 87,7 | 0,0 | 36,0 |   | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,3 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 740 | 29,4 | 32,5 | 114,3 | 866,4 | 0,4 | 64,4 | 145,8 | 5,4 | 110,4 | 405,9 | 109,4 | 5,3 |
| **Всего за вторник-2** |   | 1275 | 46,0 | 54,0 | 211,8 | 1520,5 | 0,6 | 104,0 | 289,6 | 7,9 | 505,0 | 794,2 | 178,5 | 8,2 |
| **День/неделя: среда-2** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71М | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 3,3 | 0,0 | 2,1 |   | 0,0 | 5,1 | 9,0 | 4,2 | 0,2 |
| 288М/ссж | Куры отварные с маслом | 90 | 22,9 | 23,3 | 0,5 | 303,7 | 0,1 | 3,4 | 105,4 | 0,4 | 26,6 | 201,2 | 24,4 | 2,0 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 165 | 4,2 | 3,4 | 44,0 | 223,2 | 0,0 | 0,0 | 15,4 | 0,3 | 6,3 | 90,4 | 29,7 | 0,6 |
| 388М/ссж | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 505 | 30,9768 | 28,0728 | 85,3216 | 729,7322 | 0,2454 | 186,34 | 267,86 | 1,4121 | 116,7822 | 358,5463 | 66,2103 | 3,8581 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 74/М/ЖКТ | Икра овощная | 60 | 1,3 | 2,1 | 5,6 | 41,9 | 0,0 | 15,9 | 0,7 | 1,1 | 20,6 | 30,1 | 15,1 | 0,6 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 3,2 | 2,5 | 13,3 | 89,0 | 0,1 | 13,3 | 4,9 | 0,6 | 13,5 | 67,2 | 27,4 | 1,0 |
| 310/Т/ЖКТ | Омлет с мясом (вареный на пару) | 200 | 42,8 | 44,7 | 1,6 | 579,4 | 0,2 | 0,0 | 565,5 | 1,7 | 126,1 | 568,8 | 44,1 | 7,6 |
| 342/М/ЖКТ | Компот из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,5 | 84,8 | 0,0 | 3,6 |   | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 700 | 41,5 | 39,0 | 69,5 | 791,3 | 0,4 | 32,8 | 429,9 | 3,8 | 148,3 | 580,2 | 98,6 | 9,4 |
| **Всего за среда-2** |   | 1205 | 68,3 | 63,6 | 110,8 | 1297,7 | 0,6 | 219,2 | 682,3 | 4,9 | 258,8 | 848,4 | 135,1 | 12,6 |
| **День/неделя: четверг-2** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 224М/334М/ссж | Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня) | 180 | 18,6 | 14,0 | 41,4 | 369,9 | 0,1 | 4,2 | 68,0 | 2,2 | 193,0 | 255,5 | 42,6 | 1,2 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |   | 40,0 | 0,1 | 2,4 | 3,0 |   | 0,0 |
|   | Фрукты (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,0 | 60,0 |   | 0,2 | 34,0 | 23,0 | 13,0 | 0,3 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| 385/М/ЖКТ | Молоко кипяченое | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 97,2 | 0,0 | 1,1 | 18,0 |   | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| **Итого за Завтрак** |   | 525 | 30,9 | 30,5 | 79,2 | 725,7 | 0,2 | 66,2 | 160,5 | 2,6 | 663,4 | 594,4 | 92,3 | 2,3 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 52/М/ЖКТ | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,0 | 50,9 | 0,0 | 5,7 |   | 1,4 | 21,1 | 24,6 | 12,5 | 0,8 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 200 | 1,5 | 3,2 | 8,9 | 70,7 | 0,1 | 17,0 |   | 1,4 | 21,2 | 41,7 | 17,4 | 0,6 |
| 246/М/ЖКТ | Гуляш из отварной говядины | 90 | 1,9 | 4,2 | 3,4 | 59,4 | 0,0 | 3,9 |   | 1,5 | 9,3 | 29,8 | 9,4 | 0,5 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,0 | 22,2 | 138,2 | 0,2 | 25,9 | 18,3 | 0,2 | 45,1 | 97,5 | 33,1 | 1,2 |
| 342М/ссж | Компот из вишни | 180 | 0,4 | 0,1 | 22,2 | 92,0 | 0,0 | 5,4 |   | 0,1 | 13,3 | 10,8 | 9,4 | 0,2 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 740 | 12,7 | 15,1 | 90,7 | 552,2 | 0,4 | 57,9 | 18,3 | 5,4 | 123,8 | 256,6 | 101,6 | 4,6 |
| **Всего за четверг-2** |   | 1265 | 43,6 | 45,6 | 169,9 | 1277,9 | 0,6 | 124,1 | 178,8 | 8,0 | 787,2 | 851,0 | 193,9 | 6,9 |
| **День/неделя: пятница-2** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 23М | Салат из свежих помидоров | 20 | 0,2 | 1,0 | 0,9 | 14,4 | 0,0 | 4,0 |   | 0,5 | 3,5 | 6,6 | 3,5 | 0,2 |
| 388М/ссж | Рыба отварная (треска) | 90 | 12,2 | 1,7 | 2,1 | 72,0 | 0,1 | 1,4 | 15,3 | 0,7 | 27,4 | 162,9 | 24,2 | 0,4 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 180 | 4,0 | 4,9 | 26,7 | 167,5 | 0,2 | 31,2 | 22,8 | 0,2 | 54,0 | 117,4 | 39,8 | 1,5 |
| 0 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 226/М/330/М/ЖКТ | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 510 | 20,0 | 9,0 | 69,9 | 453,4 | 0,4 | 217,4 | 185,2 | 2,2 | 163,7 | 344,8 | 75,4 | 3,1 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 72М | Икра из баклажанов | 60 | 1,5 | 4,1 | 6,0 | 47,4 | 0,1 | 8,7 | 2,6 | 1,9 | 17,0 | 39,4 | 12,9 | 0,6 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 3,2 | 2,5 | 13,3 | 89,0 | 0,1 | 13,3 | 4,9 | 0,6 | 13,5 | 67,2 | 27,4 | 1,0 |
| 288М/ЖКТ | Куры отварные | 90 | 24,5 | 21,9 | 2,3 | 304,4 | 0,1 | 4,0 | 97,6 | 0,4 | 34,8 | 217,2 | 27,0 | 2,2 |
| 171/М/ЖКТ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 6,6 | 38,3 | 246,0 | 0,3 |   | 24,0 | 0,6 | 15,9 | 201,7 | 134,1 | 4,5 |
| 349/М/ЖКТ | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,1 | 23,1 | 96,7 | 0,0 | 0,7 |   | 1,0 | 28,8 | 26,3 | 18,9 | 0,6 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| 0 | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 |   | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
| **Итого за Обед** |   | 940 | 44,0 | 36,5 | 131,6 | 1018,5 | 0,8 | 46,8 | 129,1 | 5,8 | 155,9 | 626,0 | 258,0 | 14,6 |
| **Всего за пятница-2** |   | 1450 | 64,0 | 45,5 | 201,6 | 1472,0 | 1,1 | 264,2 | 314,2 | 7,9 | 319,5 | 970,8 | 333,3 | 17,7 |
| **День/неделя: Понедельник-3** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71М | Помидоры порционные | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,8 | 0,0 | 5,0 |   | 0,1 | 2,8 | 5,2 | 4,0 | 0,2 |
| 245М/330М | Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 14,5 | 13,5 | 4,2 | 196,6 | 0,1 | 0,8 | 12,0 | 0,4 | 25,1 | 156,0 | 22,5 | 2,2 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 180 | 4,6 | 3,6 | 48,2 | 242,9 | 0,1 |   | 16,0 | 0,3 | 6,8 | 98,8 | 32,5 | 0,7 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |   | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 510 | 23,6 | 19,4 | 86,8 | 617,0 | 0,2 | 7,0 | 32,5 | 0,9 | 161,7 | 363,7 | 74,5 | 4,4 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 4,1 | 4,0 | 56,5 | 0,0 | 7,5 |   | 1,8 | 19,9 | 22,2 | 11,9 | 0,5 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 200 | 1,5 | 3,2 | 8,9 | 70,7 | 0,1 | 17,0 |   | 1,4 | 21,2 | 41,7 | 17,4 | 0,6 |
| 297/М/ЖКТ | Фрикадельки из кур | 90 | 13,6 | 12,9 | 6,8 | 198,3 | 0,1 | 1,3 | 46,9 | 1,3 | 12,6 | 119,4 | 17,4 | 1,4 |
| 125/М/ЖКТ | Картофель отварной | 150 | 3,0 | 4,2 | 24,0 | 146,2 | 0,2 | 29,4 | 20,0 | 0,2 | 19,6 | 87,5 | 34,0 | 1,4 |
| 350/М/ЖКТ | Кисель из плодов чёрной смородины | 180 | 0,2 | 0,0 | 22,3 | 87,7 | 0,0 | 36,0 |   | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,3 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 740 | 23,8 | 25,1 | 94,9 | 700,5 | 0,5 | 91,2 | 66,9 | 5,6 | 96,8 | 329,0 | 106,1 | 5,3 |
| **Всего за Понедельник-3** |   | 1250 | 47,4 | 44,5 | 181,7 | 1317,4 | 0,7 | 98,2 | 99,4 | 6,5 | 258,4 | 692,7 | 180,6 | 9,7 |
| **День/неделя: Вторник-3** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 175М/ссж | Каша молочная "Дружба" | 180 | 5,0 | 6,3 | 30,9 | 201,6 | 0,1 | 0,5 | 28,4 | 0,1 | 107,0 | 130,1 | 30,2 | 0,6 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 0 | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,0 | 15,0 |   | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |   | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 565 | 13,1 | 12,6 | 79,7 | 489,8 | 0,2 | 16,8 | 67,4 | 0,5 | 408,0 | 346,2 | 66,0 | 5,5 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 52/М/ЖКТ | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,0 | 50,9 | 0,0 | 5,7 |   | 1,4 | 21,1 | 24,6 | 12,5 | 0,8 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 3,2 | 2,5 | 13,3 | 89,0 | 0,1 | 13,3 | 4,9 | 0,6 | 13,5 | 67,2 | 27,4 | 1,0 |
| 288М/ЖКТ | Куры отварные | 90 | 24,5 | 21,9 | 2,3 | 304,4 | 0,1 | 4,0 | 97,6 | 0,4 | 34,8 | 217,2 | 27,0 | 2,2 |
| 309М/ссж | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,9 | 2,9 | 37,4 | 199,0 | 0,1 |   | 12,0 | 0,8 | 11,9 | 47,2 | 8,5 | 0,9 |
| 349/М/ЖКТ | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,1 | 23,1 | 96,7 | 0,0 | 0,7 |   | 1,0 | 28,8 | 26,3 | 18,9 | 0,6 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 740 | 39,8 | 31,0 | 110,1 | 881,0 | 0,5 | 23,8 | 114,5 | 5,0 | 123,9 | 434,7 | 114,1 | 6,7 |
| **Всего за Вторник-3** |   | 1305 | 52,9 | 43,6 | 189,8 | 1370,8 | 0,7 | 40,6 | 181,9 | 5,5 | 531,9 | 781,0 | 180,1 | 12,2 |
| **День/неделя: Среда-3** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71М | Огурец свежий | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,4 | 0,0 | 1,0 |   | 0,0 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 241М | Мясо отварное (говядина) без соуса | 90 | 27,3 | 23,4 | 0,6 | 321,3 | 0,1 | 0,6 |   | 0,6 | 15,5 | 279,0 | 34,2 | 4,0 |
| 165/М/ЖКТ | Запеканка овощная с маслом | 180 | 6,1 | 9,7 | 36,0 | 256,7 | 0,2 | 51,5 | 17,0 | 3,3 | 75,9 | 132,7 | 56,8 | 2,2 |
| 388/М/ЖКТ | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |   | 510 | 37,1 | 34,4 | 77,2 | 779,9 | 0,4 | 233,9 | 164,1 | 4,7 | 173,6 | 475,7 | 101,6 | 7,4 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 72М | Икра из баклажанов | 60 | 1,5 | 4,1 | 6,0 | 47,4 | 0,1 | 8,7 | 2,6 | 1,9 | 17,0 | 39,4 | 12,9 | 0,6 |
| 106М/ссж | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 1,9 | 1,3 | 14,6 | 78,7 | 0,1 | 18,1 |   | 0,6 | 13,0 | 56,8 | 23,6 | 0,9 |
| 234М/ссж | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 120 | 12,7 | 8,6 | 16,6 | 195,8 | 0,1 | 0,5 | 16,2 | 3,3 | 68,8 | 194,9 | 46,4 | 1,2 |
| 125/М/ЖКТ | Картофель отварной | 120 | 2,4 | 3,4 | 19,3 | 117,3 | 0,1 | 23,6 | 16,0 | 0,2 | 16,4 | 70,4 | 27,4 | 1,1 |
| 473К/ссж | Напиток витаминный | 180 | 0,4 | 0,1 | 18,0 | 79,5 | 0,0 | 70,0 | 57,2 | 0,3 | 9,8 | 10,2 | 4,1 | 0,5 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 740 | 23,7 | 18,2 | 103,5 | 659,6 | 0,5 | 120,9 | 92,0 | 7,0 | 138,8 | 423,9 | 134,2 | 5,4 |
| **Всего за Среда-3** |   | 1250 | 60,8 | 52,6 | 180,7 | 1439,6 | 0,9 | 354,8 | 256,0 | 11,7 | 312,4 | 899,6 | 235,8 | 12,8 |
| **День/неделя: Четверг-3** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 218М/ссж | Вареники ленивые отварные | 160 | 23,9 | 19,6 | 10,9 | 320,7 | 0,1 | 0,6 | 129,6 | 0,2 | 213,5 | 297,7 | 30,2 | 0,9 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |   | 40,0 | 0,1 | 2,4 | 3,0 |   | 0,0 |
| 0 | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 |   | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
| 385/М/ЖКТ | Молоко кипяченое | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 97,2 | 0,0 | 1,1 | 18,0 |   | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 605 | 36,1 | 36,8 | 60,2 | 727,5 | 0,2 | 22,6 | 222,1 | 0,8 | 681,9 | 635,6 | 84,9 | 6,1 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 4,1 | 4,0 | 56,5 | 0,0 | 7,5 |   | 1,8 | 19,9 | 22,2 | 11,9 | 0,5 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 200 | 1,5 | 3,2 | 8,9 | 70,7 | 0,1 | 17,0 |   | 1,4 | 21,2 | 41,7 | 17,4 | 0,6 |
| 299/М/329/М/ЖКТ | Суфле из кур | 90 | 17,9 | 22,3 | 3,1 | 284,9 | 0,1 | 1,7 | 131,8 | 1,3 | 44,0 | 181,3 | 20,0 | 1,8 |
| 171/М/ЖКТ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 6,6 | 38,3 | 246,0 | 0,3 |   | 24,0 | 0,6 | 15,9 | 201,7 | 134,1 | 4,5 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | 0,1 |   |   | 0,5 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 342/М/ЖКТ | Компот из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,5 | 84,8 | 0,0 | 3,6 |   | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| **Итого за Обед** |   | 720 | 31,9 | 36,7 | 94,2 | 836,8 | 0,6 | 29,8 | 155,8 | 5,8 | 116,0 | 485,7 | 199,8 | 9,1 |
| **Всего за Четверг-3** |   | 1325 | 68,0 | 73,4 | 154,3 | 1564,3 | 0,8 | 52,4 | 377,9 | 6,6 | 797,8 | 1121,3 | 284,7 | 15,2 |
| **День/неделя: Пятница-3** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71М | Помидоры порционные | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,8 | 0,0 | 5,0 |   | 0,1 | 2,8 | 5,2 | 4,0 | 0,2 |
| 241/М/326/М/ЖКТ | Мясо отварное (говядина) с соусом молочным | 120 | 27,9 | 24,5 | 2,9 | 343,5 | 0,1 | 0,7 | 5,5 | 0,6 | 34,1 | 294,5 | 36,6 | 4,0 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 150 | 3,8 | 3,1 | 40,0 | 203,0 | 0,0 |   | 14,0 | 0,3 | 5,7 | 82,2 | 27,0 | 0,6 |
| 388М/ссж | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 510 | 35,6 | 29,0 | 83,9 | 750,7 | 0,2 | 186,5 | 166,6 | 1,7 | 121,4 | 439,9 | 75,5 | 5,8 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 72М | Икра из баклажанов | 60 | 1,5 | 4,1 | 6,0 | 47,4 | 0,1 | 8,7 | 2,6 | 1,9 | 17,0 | 39,4 | 12,9 | 0,6 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 3,2 | 2,5 | 13,3 | 89,0 | 0,1 | 13,3 | 4,9 | 0,6 | 13,5 | 67,2 | 27,4 | 1,0 |
| 310/Т/ЖКТ | Омлет с мясом (вареный на пару) | 200 | 42,8 | 44,7 | 1,6 | 579,5 | 0,2 | 0,0 | 565,7 | 1,7 | 126,2 | 569,0 | 44,1 | 7,6 |
| 0 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 0,0 | 36,0 |   | 0,2 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 700 | 42,5 | 40,9 | 67,7 | 794,8 | 0,4 | 58,0 | 431,7 | 4,8 | 151,5 | 598,1 | 100,3 | 11,1 |
| **Всего за Пятница-3** |   | 1210 | 78,1 | 69,9 | 151,6 | 1545,6 | 0,7 | 244,5 | 598,3 | 6,5 | 272,9 | 1038,0 | 175,8 | 16,9 |
| **День/неделя: понедельник-4** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71М | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,2 | 0,0 | 1,4 |   | 0,0 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 275М/305М/330М/ЖКТ | Зразы рубленные (говядина) с соусом | 120 | 11,1 | 10,1 | 15,1 | 196,1 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,4 | 15,3 | 125,1 | 20,9 | 1,7 |
| 309М/ссж | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,9 | 2,9 | 37,4 | 199,0 | 0,1 |   | 12,0 | 0,8 | 11,9 | 47,2 | 8,5 | 0,9 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |   | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 510 | 21,5 | 15,2 | 86,6 | 569,9 | 0,2 | 2,6 | 29,1 | 1,3 | 157,6 | 282,0 | 47,7 | 4,0 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 4,1 | 4,0 | 56,5 | 0,0 | 7,5 |   | 1,8 | 19,9 | 22,2 | 11,9 | 0,5 |
| 82М/ссж | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,6 | 3,1 | 10,2 | 76,1 | 0,0 | 18,0 |   | 1,5 | 31,1 | 42,2 | 20,8 | 1,0 |
| 226/М/330/М/ЖКТ | Рыба отварная (треска) | 90 | 12,2 | 1,7 | 2,1 | 72,0 | 0,1 | 1,4 | 15,3 | 0,7 | 27,4 | 162,9 | 24,2 | 0,4 |
| 125/М/ЖКТ | Картофель отварной | 150 | 3,0 | 4,2 | 24,0 | 146,2 | 0,2 | 29,4 | 20,0 | 0,2 | 19,6 | 87,5 | 34,0 | 1,4 |
| 349/М/ЖКТ | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,1 | 23,1 | 96,7 | 0,0 | 0,7 |   | 1,0 | 28,8 | 26,3 | 18,9 | 0,6 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 740 | 23,0 | 13,8 | 92,4 | 588,5 | 0,5 | 57,0 | 35,3 | 6,0 | 140,6 | 393,4 | 129,7 | 5,1 |
| **Всего за понедельник-4** |   | 1250 | 44,4 | 29,0 | 178,9 | 1158,5 | 0,7 | 59,6 | 64,4 | 7,3 | 298,2 | 675,4 | 177,4 | 9,1 |
| **День/неделя: вторник-4** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 181М/ЖКТ | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 5,6 | 7,6 | 37,2 | 240,4 | 0,1 | 0,5 | 37,1 | 0,5 | 122,5 | 109,0 | 18,1 | 0,5 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 372/М/ЖКТ | Яблоки печеные | 150 | 0,6 | 0,6 | 37,5 | 157,1 | 0,0 | 13,8 |   | 0,3 | 22,1 | 15,2 | 12,4 | 3,1 |
| 424/М/ЖКТ | Булочка домашняя | 50 | 3,7 | 6,3 | 29,4 | 189,0 | 0,3 |   | 2,5 | 2,1 | 7,6 | 33,4 | 5,8 | 0,5 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,2 | 0,0 | 0,4 |   |   | 34,0 | 27,5 | 2,4 | 0,2 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |   | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| **Итого за Завтрак** |   | 615 | 15,7 | 19,6 | 127,9 | 752,0 | 0,4 | 15,2 | 78,6 | 2,9 | 395,2 | 329,8 | 56,2 | 5,3 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 25/М/ЖКТ | Салат из свежих помидоров и яблок | 60 | 0,2 | 2,1 | 2,4 | 29,6 | 0,0 | 3,1 |   | 1,0 | 7,5 | 4,3 | 4,1 | 0,5 |
| 103М/ссж | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 3,6 | 3,5 | 16,7 | 113,1 | 0,1 | 13,4 | 4,9 | 1,1 | 17,1 | 63,3 | 21,2 | 0,9 |
| 288М/ЖКТ | Куры отварные | 90 | 24,5 | 21,9 | 2,3 | 304,4 | 0,1 | 4,0 | 97,6 | 0,4 | 34,8 | 217,2 | 27,0 | 2,2 |
| 171/М/ЖКТ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 6,6 | 38,3 | 246,0 | 0,3 |   | 24,0 | 0,6 | 15,9 | 201,7 | 134,1 | 4,5 |
| 350/М/ЖКТ | Кисель из плодов чёрной смородины | 180 | 0,2 | 0,0 | 22,3 | 87,7 | 0,0 | 36,0 |   | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,3 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 740 | 41,7 | 34,7 | 111,0 | 921,8 | 0,6 | 56,5 | 126,5 | 4,0 | 98,9 | 544,7 | 211,7 | 9,7 |
| **Всего за вторник-4** |   | 1355 | 57,4 | 54,3 | 238,9 | 1673,8 | 1,0 | 71,7 | 205,1 | 7,0 | 494,0 | 874,5 | 267,8 | 15,0 |
| **День/неделя: среда-4** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71М | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,8 | 0,0 | 5,0 |   | 0,1 | 2,8 | 5,2 | 4,0 | 0,2 |
| 299/М/329/М/ЖКТ | Суфле из кур | 90 | 17,9 | 22,3 | 3,1 | 284,9 | 0,1 | 1,7 | 131,8 | 1,3 | 44,0 | 181,3 | 20,0 | 1,8 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 180 | 4,0 | 4,9 | 26,7 | 167,5 | 0,2 | 31,2 | 22,8 | 0,2 | 54,0 | 117,4 | 39,8 | 1,5 |
| 388/М/ЖКТ | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 510 | 25,7 | 28,6 | 70,8 | 656,7 | 0,4 | 218,6 | 301,7 | 2,4 | 179,6 | 361,8 | 71,6 | 4,5 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 73/М/ЖКТ | Икра кабачковая | 60 | 1,1 | 2,2 | 5,5 | 47,0 | 0,0 | 19,3 |   | 1,0 | 23,1 | 21,3 | 12,5 | 0,6 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 3,2 | 2,5 | 13,3 | 89,0 | 0,1 | 13,3 | 4,9 | 0,6 | 13,5 | 67,2 | 27,4 | 1,0 |
| 244М/ЖКТ | Плов из отварной говядины | 200 | 23,5 | 22,8 | 34,6 | 437,0 | 0,1 | 1,3 |   | 2,9 | 23,4 | 281,7 | 51,7 | 3,5 |
| 473К | Напиток витаминный | 180 | 0,4 | 0,1 | 17,0 | 75,5 | 0,0 | 70,0 | 57,2 | 0,3 | 9,8 | 10,2 | 4,1 | 0,4 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 700 | 32,9 | 28,2 | 99,3 | 789,4 | 0,4 | 103,9 | 62,1 | 5,6 | 83,6 | 432,7 | 115,5 | 6,8 |
| **Всего за среда-4** |   | 1210 | 58,6 | 56,9 | 170,1 | 1446,1 | 0,8 | 322,5 | 363,8 | 8,0 | 263,1 | 794,5 | 187,1 | 11,3 |
| **День/неделя: четверг-4** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 223М | Запеканка творожная с соусом (вишня) | 200 | 27,9 | 18,8 | 60,5 | 528,4 | 0,1 | 4,5 | 117,8 | 0,4 | 250,7 | 346,2 | 44,2 | 1,3 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 0 | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,1 | 38,0 |   | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |   | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 535 | 36,1 | 24,7 | 102,0 | 784,1 | 0,2 | 43,8 | 156,8 | 0,7 | 562,6 | 562,8 | 77,4 | 2,9 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 4,1 | 4,0 | 56,5 | 0,0 | 7,5 |   | 1,8 | 19,9 | 22,2 | 11,9 | 0,5 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 200 | 1,5 | 3,2 | 8,9 | 70,7 | 0,1 | 17,0 |   | 1,4 | 21,2 | 41,7 | 17,4 | 0,6 |
| 273М/333М | Котлеты рубленные запеченные с молочным соусом | 90 | 7,9 | 10,4 | 6,7 | 153,0 | 0,1 | 2,0 | 32,3 | 0,4 | 41,4 | 97,1 | 14,2 | 1,2 |
|   | Сметана | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,0 |
| 309М/ссж | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,9 | 2,9 | 37,4 | 199,0 | 0,1 |   | 12,0 | 0,8 | 11,9 | 47,2 | 8,5 | 0,9 |
| 342/М/ЖКТ | Компот из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,5 | 84,8 | 0,0 | 3,6 |   | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за Обед** |   | 750 | 21,2 | 22,9 | 106,8 | 721,1 | 0,4 | 30,1 | 54,3 | 5,4 | 122,7 | 270,5 | 76,0 | 5,3 |
| **Всего за четверг-4** |   | 1285 | 57,3 | 47,5 | 208,8 | 1505,2 | 0,6 | 73,9 | 211,1 | 6,1 | 685,4 | 833,4 | 153,4 | 8,2 |
| **День/неделя: пятница-4** |
| № рец. | **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|   | Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71М | Огурец свежий | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,4 | 0,0 | 1,0 |   | 0,0 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 226/М/330/М/ЖКТ | Рыба отварная (треска) | 90 | 12,2 | 1,7 | 2,1 | 72,0 | 0,1 | 1,4 | 15,3 | 0,7 | 27,4 | 162,9 | 24,2 | 0,4 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 180 | 4,0 | 4,9 | 26,7 | 167,5 | 0,2 | 31,2 | 22,8 | 0,2 | 54,0 | 117,4 | 39,8 | 1,5 |
| 388М/ссж | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |   |   | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** |   | 510 | 19,9 | 8,0 | 69,4 | 441,4 | 0,4 | 214,4 | 185,2 | 1,6 | 163,6 | 344,2 | 74,7 | 3,1 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 73/М/ЖКТ | Икра кабачковая | 60 | 1,1 | 2,2 | 5,5 | 47,0 | 0,0 | 19,3 |   | 1,0 | 23,1 | 21,3 | 12,5 | 0,6 |
| 97/М/ЖКТ | Суп картофельный на овощном бульоне | 200 | 2,0 | 2,4 | 15,9 | 93,4 | 0,1 | 19,2 |   | 1,0 | 17,3 | 62,0 | 25,1 | 1,0 |
| 294/М | Котлеты рубленные из птицы с маслом | 90 | 14,1 | 22,2 | 13,9 | 312,7 | 0,1 | 1,3 | 76,1 | 3,3 | 17,2 | 128,4 | 21,5 | 1,6 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 150 | 3,8 | 3,1 | 40,0 | 203,0 | 0,0 |   | 14,0 | 0,3 | 5,7 | 82,2 | 27,0 | 0,6 |
| 0 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 0,0 | 36,0 |   | 0,2 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |   |   | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| 0 | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 |   | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
| **Итого за Обед** |   | 940 | 27,4 | 31,5 | 142,0 | 973,8 | 0,5 | 95,8 | 90,1 | 7,0 | 121,7 | 380,7 | 131,1 | 11,9 |
| **Всего за пятница-4** |   | 1450 | 47,4 | 39,5 | 211,4 | 1415,3 | 0,8 | 310,1 | 275,3 | 8,6 | 285,3 | 724,9 | 205,8 | 14,9 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Итого за завтраки** | 10595 | 511,5 | 458,9 | 1683,4 | 13064,1 | 5,9 | 2030,6 | 3320,1 | 41 | 5882,6 | 8144,5 | 1438,9 | 91,4 |
| **Среднее значение за завтраки** |   | 25,57 | 22,95 | 84,17 | 653,21 | 0,30 | 101,53 | 166,01 | 2,05 | 294,13 | 407,23 | 71,94 | 4,57 |
| **Соотношение БЖУ** |   | 16% | 32% | 52% |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Выполнение СанПиН** |   | 33,21% | 29,05% | 25,13% | 27,80% | 27,02% | 169,22% | 23,72% | 20,51% | 26,74% | 37,02% | 28,78% | 38,10% |
| **Итого за обеды** | 14980 | 588,1 | 535,6 | 2036,5 | 15305,8 | 9,4 | 1172,1 | 2210,1 | 109,2 | 2544,5 | 8561,2 | 2655,5 | 148,4 |
| **Среднее значение за обеды** |   | 29,40 | 26,78 | 101,82 | 765,29 | 0,47 | 58,60 | 110,51 | 5,46 | 127,22 | 428,06 | 132,78 | 7,42 |
| **Соотношение БЖУ** |   | 15% | 31% | 53% |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Выполнение СанПиН** |   | 38,19% | 33,90% | 30,39% | 32,57% | 42,63% | 97,67% | 15,79% | 54,60% | 11,57% | 38,91% | 53,11% | 61,85% |
| **Итого за завтраки+обеды** |   | 1099,6 | 994,6 | 3719,9 | 28369,9 | 15,3 | 3202,7 | 5530,3 | 150,2 | 8427,1 | 16705,7 | 4094,4 | 239,9 |
| **Среднее значение за завтраки+обеды** |   | 54,9 | 49,7 | 185,9 | 1418,5 | 0,8 | 160,1 | 276,5 | 7,5 | 421,4 | 835,3 | 204,7 | 11,9 |
| **Выполнение СанПиН** |   | 71% | 63% | 56% | 60% | 70% | 267% | 40% | 75% | 38% | 76% | 82% | 100% |
| **Усредненная потребность**  |   | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,1 | 60 | 700 | 10 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |