

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КУЛИНАР»

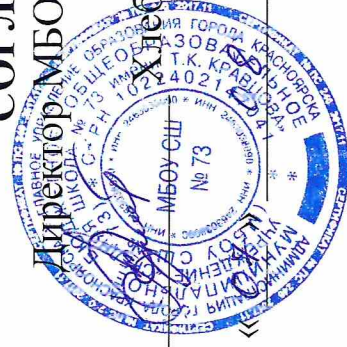



Г.Н.Зенич

09 _____ 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11
ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СШ № 73




Алебникова Т.В.

_____ 2024г.

г. Красноярск, 2024

10-ти дневное меню основного (организованного) питания ООО "Кулинар"

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

| № рец. | Грием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | | | |
| Понедельник 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/МССЖ | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 8,10 | 6,16 | 37,76 | 239,70 | 0,23 | 0,17 | 1,30 | 36,85 | 0,09 | 134,43 | 196,05 | 51,45 | 241,98 | 1,34 | 2,11 | 11,03 | 0,03 | 134,43 | 196,05 | 51,45 | 241,98 | 1,34 | 2,11 | 11,03 | 0,03 | |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,18 | | 104,00 | 0,88 | 22,00 | 76,80 | 4,60 | 56,00 | 1,00 | 12,28 | 8,00 | 0,02 | 22,00 | 76,80 | 4,60 | 56,00 | 1,00 | 12,28 | 8,00 | 0,02 | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | | 0,01 | | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 | | | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 | | | |
| 376/МССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,20 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,01 | 0,10 | 0,50 | | 5,28 | 8,24 | 4,40 | 25,13 | 0,85 | | | | 5,28 | 8,24 | 4,40 | 25,13 | 0,85 | | | | |
| | Батон йодированный | 50 | 3,85 | 1,35 | 26,90 | 137,50 | 0,06 | 0,02 | | | | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 46,00 | 0,60 | | | | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 46,00 | 0,60 | | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 17,31 | 19,38 | 76,12 | 551,51 | 0,32 | 0,39 | 1,40 | 186,35 | 1,10 | 173,61 | 316,59 | 67,20 | 372,11 | 3,81 | 14,49 | 34,03 | 0,05 | 173,61 | 316,59 | 67,20 | 372,11 | 3,81 | 14,49 | 34,03 | 0,05 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/МССЖ | Салат из свежей отварной | 60 | 0,86 | 4,05 | 5,02 | 59,90 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | 1,14 | | 21,83 | 24,74 | 12,58 | 164,18 | 0,80 | 0,40 | 3,99 | 0,01 | 21,83 | 24,74 | 12,58 | 164,18 | 0,80 | 0,40 | 3,99 | 0,01 | |
| 88/МССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10 | 210 | 2,18 | 3,77 | 9,87 | 82,76 | 0,07 | 0,08 | 31,94 | 236,22 | 0,01 | 44,64 | 54,16 | 22,87 | 399,39 | 0,82 | 0,40 | 5,03 | 0,03 | 44,64 | 54,16 | 22,87 | 399,39 | 0,82 | 0,40 | 5,03 | 0,03 | |
| 271/МССЖ | Котлеты домашние с соусом томатным, 70/20 | 90 | 10,21 | 9,82 | 9,53 | 168,87 | 0,18 | 0,11 | 3,20 | 212,40 | 0,02 | 21,87 | 107,50 | 21,80 | 221,25 | 1,09 | 10,79 | 5,12 | 0,04 | 21,87 | 107,50 | 21,80 | 221,25 | 1,09 | 10,79 | 5,12 | 0,04 | |
| 171/МССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,34 | 5,28 | 28,62 | 187,05 | 0,22 | 0,11 | | 23,50 | 0,07 | 11,94 | 150,65 | 100,07 | 191,52 | 3,37 | 2,90 | 1,65 | 0,01 | 11,94 | 150,65 | 100,07 | 191,52 | 3,37 | 2,90 | 1,65 | 0,01 | |
| 349/МССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 | 0,02 | 0,02 | 0,60 | | | 24,33 | 21,90 | 15,75 | 0,33 | 0,51 | | | | 24,33 | 21,90 | 15,75 | 0,33 | 0,51 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 1,80 | 0,96 | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 1,80 | 0,96 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | 0,01 | | | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 62,00 | 1,24 | 2,20 | 1,76 | 0,01 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 62,00 | 1,24 | 2,20 | 1,76 | 0,01 | |
| Итого за Обед | | 780 | 24,70 | 23,65 | 106,14 | 739,82 | 0,57 | 0,36 | 41,44 | 473,26 | 0,10 | 139,81 | 420,85 | 187,27 | 1066,57 | 8,16 | 18,49 | 18,51 | 0,10 | 139,81 | 420,85 | 187,27 | 1066,57 | 8,16 | 18,49 | 18,51 | 0,10 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 241/МССЖ | Булочка сдобная с яблоками | 100 | 6,36 | 10,93 | 42,80 | 295,46 | 0,11 | 0,09 | 2,39 | 74,19 | 0,28 | 34,52 | 72,25 | 12,70 | 154,59 | 1,37 | 4,62 | 2,88 | 0,02 | 34,52 | 72,25 | 12,70 | 154,59 | 1,37 | 4,62 | 2,88 | 0,02 | |
| 377/МССЖ | Чай с сахаром и лимонном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 0,01 | 2,90 | 0,64 | | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 36,54 | 0,90 | 0,03 | 0,01 | | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 36,54 | 0,90 | 0,03 | 0,01 | | |
| Итого за Полдник | | 300 | 6,62 | 10,96 | 54,06 | 343,25 | 0,11 | 0,10 | 5,29 | 74,83 | 0,28 | 42,60 | 82,03 | 17,94 | 191,13 | 2,27 | 4,65 | 2,89 | 0,02 | 42,60 | 82,03 | 17,94 | 191,13 | 2,27 | 4,65 | 2,89 | 0,02 | |
| Итого за день | | 1580 | 48,63 | 53,99 | 236,32 | 1634,58 | 1,00 | 0,85 | 48,13 | 734,44 | 1,48 | 355,02 | 819,47 | 272,41 | 1629,81 | 14,24 | 37,63 | 55,43 | 0,17 | 355,02 | 819,47 | 272,41 | 1629,81 | 14,24 | 37,63 | 55,43 | 0,17 | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|----|----|---|---|----|----|
| | | | Б | | | Ж | | | | У | B1 | B2 | C | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 |
| Среда 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/МССЖ | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | 7,63 | 6,84 | 33,45 | 226,36 | 0,23 | 0,17 | 1,04 | 31,10 | 0,08 | 120,27 | 214,17 | 23,75 | 259,72 | 1,65 | 13,26 | 9,78 | 0,04 | | | | | | |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,18 | | 104,00 | 0,88 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 56,00 | 1,00 | 12,28 | 8,00 | 0,02 | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,40 | | | | 28,80 | 0,10 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 8,80 | 0,10 | 1,45 | 0,90 | | | | | | | |
| 377/МССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | | 2,90 | 0,64 | | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 36,54 | 0,90 | 0,03 | 0,01 | | | | | | | |
| | Батон йодированный | 50 | 3,85 | 1,35 | 26,90 | 137,50 | 0,05 | 0,02 | | | | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 46,00 | 0,60 | | 15,00 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 19,14 | 15,77 | 71,89 | 510,85 | 0,32 | 0,41 | 4,01 | 164,54 | 1,06 | 247,85 | 383,25 | 43,79 | 407,06 | 4,25 | 27,02 | 33,69 | 0,06 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99/КССЖ | Салат Осенний | 60 | 1,08 | 5,15 | 7,64 | 81,46 | 0,05 | 0,04 | 8,80 | 241,28 | | 15,30 | 34,24 | 16,13 | 254,40 | 0,65 | 0,24 | 3,52 | 0,02 | | | | | | |
| 99/МССЖ | Суп из овощей со сметаной, 200/10 | 210 | 1,56 | 3,71 | 8,84 | 75,54 | 0,06 | 0,06 | 16,44 | 172,38 | 0,01 | 28,80 | 44,09 | 17,04 | 316,89 | 0,63 | 0,24 | 4,02 | 0,02 | | | | | | |
| 261/МССЖ | Печень по-строгановски | 90 | 11,47 | 11,51 | 5,86 | 173,80 | 0,19 | 1,33 | 20,76 | 5036,25 | 0,73 | 22,85 | 204,86 | 13,80 | 201,82 | 4,27 | 24,05 | 5,43 | 0,14 | | | | | | |
| 415/КССЖ | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,45 | 4,10 | 32,77 | 182,22 | 0,06 | 0,04 | 4,00 | 422,50 | 0,07 | 19,02 | 88,40 | 31,33 | 133,00 | 0,78 | 6,11 | 2,45 | 0,04 | | | | | | |
| 473/КССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,46 | 0,15 | 20,54 | 89,09 | 0,02 | 0,03 | 80,18 | 65,84 | | 11,53 | 11,68 | 4,72 | 70,73 | 0,51 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 1,80 | 0,96 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | 0,01 | | | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 62,00 | 1,24 | 2,20 | 1,76 | 0,01 | | | | | | |
| Итого за Обед | | 780 | 22,54 | 25,30 | 110,17 | 765,41 | 0,45 | 1,52 | 130,18 | 5938,25 | 0,81 | 112,70 | 445,17 | 97,22 | 1066,74 | 8,41 | 34,69 | 18,20 | 0,25 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,02 | 0,02 | | 3,00 | | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 33,00 | 0,63 | | | | | | | | | |
| 378/МССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,09 | 0,83 | 12,82 | 0,03 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 106,89 | 0,91 | 0,55 | 5,04 | 0,01 | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 330 | 4,47 | 4,76 | 45,86 | 247,75 | 0,07 | 0,13 | 10,83 | 20,82 | 0,03 | 97,18 | 98,64 | 27,24 | 417,89 | 3,74 | 0,86 | 7,04 | 0,02 | | | | | | |
| Итого за день | | 1610 | 46,15 | 45,83 | 227,92 | 1524,01 | 0,84 | 2,06 | 145,02 | 6123,61 | 1,90 | 457,73 | 925,06 | 168,25 | 1891,69 | 16,40 | 62,57 | 58,93 | 0,33 | | | | | | |

| № реп. | Прем пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|----|----|---|---|----|----|
| | | | Б | | | Ж | | | | У | B1 | B2 | C | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | | | | | | | | | | | | | | 11 | 12 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| Понедельник 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174/МССЖ | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 200 | 4,88 | 5,99 | 33,54 | 208,10 | 0,06 | 0,14 | 1,04 | 40,10 | 0,11 | 102,75 | 128,03 | 29,38 | 154,45 | 0,48 | 6,29 | 7,70 | 0,03 | | | | | | |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,18 | | 104,00 | 0,88 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 56,00 | 1,00 | 12,28 | 8,00 | 0,02 | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,40 | | 0,03 | 0,07 | 28,80 | 0,10 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 8,80 | 0,10 | 1,45 | 0,90 | | | | | | | |
| 377/МССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 0,01 | 2,90 | 0,64 | | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 36,54 | 0,90 | 0,03 | 0,01 | | | | | | | |
| | Батон йодированный | 50 | 3,85 | 1,35 | 26,90 | 137,50 | 0,06 | 0,02 | | | | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 46,00 | 0,60 | | 15,00 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 16,39 | 14,92 | 71,98 | 492,59 | 0,15 | 0,38 | 4,01 | 173,54 | 1,09 | 230,33 | 297,11 | 49,42 | 301,79 | 3,08 | 20,05 | 31,61 | 0,05 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58/МССЖ | Салат морковный | 60 | 0,78 | 3,06 | 4,14 | 47,97 | 0,04 | 0,04 | 3,00 | 1200,00 | | 17,30 | 33,29 | 22,87 | 120,03 | 0,43 | 0,06 | 3,00 | 0,03 | | | | | | |
| 102/МССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 200 | 6,52 | 4,28 | 15,42 | 126,50 | 0,21 | 0,08 | 9,67 | 168,72 | | 26,32 | 85,32 | 29,35 | 393,61 | 1,77 | 2,58 | 3,26 | 0,04 | | | | | | |
| 291/МССЖ | Плов из птицы | 200 | 19,19 | 19,14 | 36,41 | 394,83 | 0,12 | 0,17 | 4,23 | 701,20 | | 30,35 | 232,02 | 51,57 | 293,18 | 2,13 | 25,33 | 7,66 | 0,16 | | | | | | |
| 342/МССЖ | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,90 | 62,69 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | 2,00 | | 6,73 | 4,40 | 3,60 | 111,53 | 0,91 | 0,12 | 0,80 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 1,80 | 0,96 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,01 | | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 37,20 | 0,44 | 2,40 | 1,28 | 0,01 | | | | | | |
| Итого за Обед | | 730 | 31,97 | 27,20 | 105,31 | 796,49 | 0,45 | 0,32 | 20,90 | 2071,92 | 0,00 | 94,70 | 400,53 | 117,19 | 983,45 | 6,01 | 32,29 | 16,96 | 0,24 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/МССЖ | Булочка сдобная с яблоками | 100 | 6,36 | 10,93 | 42,80 | 295,46 | 0,11 | 0,09 | 2,39 | 74,19 | 0,28 | 34,52 | 72,25 | 12,70 | 154,59 | 1,37 | 4,62 | 2,88 | 0,02 | | | | | | |
| 378/МССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,09 | 0,83 | 12,82 | 0,03 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 106,99 | 0,91 | 0,56 | 5,04 | 0,01 | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 300 | 8,18 | 12,35 | 56,54 | 371,11 | 0,13 | 0,18 | 3,22 | 87,01 | 0,31 | 107,00 | 130,89 | 24,94 | 261,48 | 2,28 | 5,18 | 7,92 | 0,03 | | | | | | |
| Итого за день | | 1530 | 56,54 | 54,47 | 233,83 | 1660,19 | 0,73 | 0,88 | 28,13 | 2332,47 | 1,40 | 432,03 | 828,53 | 191,55 | 1546,72 | 11,37 | 57,52 | 56,49 | 0,32 | | | | | | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---|---|
| | | | Б | | Ж | | | У | В1 | В2 | С | А(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Среда 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204/МССЖ | Макаронны с сыром | 220 | 13,57 | 9,49 | 54,29 | 358,32 | 0,14 | 0,10 | 0,15 | 63,36 | 0,21 | 209,33 | 177,26 | 20,09 | 114,10 | 1,46 | 3,19 | 3,14 | 0,03 | | |
| 71/М | Подпарнировка из свежих огурцов | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 0,02 | 2,80 | 4,00 | | 9,20 | 16,80 | 5,60 | 56,40 | 0,24 | 0,12 | 1,20 | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | | 0,01 | | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 | | | | |
| 378/МССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,09 | 0,83 | 12,82 | 0,03 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 106,89 | 0,91 | 0,56 | 5,04 | 0,01 | | |
| | Батон йодированный | 30 | 2,31 | 0,81 | 16,14 | 82,50 | 0,03 | 0,01 | | | | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 27,60 | 0,36 | | 9,00 | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 18,06 | 19,01 | 85,06 | 586,97 | 0,20 | 0,23 | 3,78 | 125,18 | 0,37 | 299,11 | 275,20 | 41,88 | 307,99 | 2,99 | 3,97 | 18,38 | 0,04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/МССЖ | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,12 | 5,12 | 3,28 | 63,85 | 0,02 | 0,05 | 25,25 | 201,65 | | 30,20 | 22,88 | 12,67 | 185,03 | 0,41 | 0,18 | 2,15 | 0,01 | | |
| 96/МССЖ | Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне | 200 | 3,64 | 4,15 | 13,36 | 105,78 | 0,09 | 0,07 | 13,33 | 169,50 | | 16,51 | 70,71 | 22,25 | 395,57 | 0,94 | 3,91 | 4,42 | 0,04 | | |
| 310/КССЖ | Гуляш из курицы | 90 | 12,10 | 8,49 | 1,63 | 134,59 | 0,06 | 0,12 | 1,35 | 7,20 | | 8,47 | 118,11 | 15,79 | 170,95 | 0,60 | 13,90 | 0,38 | | | |
| 171/МССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,34 | 5,28 | 28,62 | 187,05 | 0,22 | 0,11 | | 23,50 | 0,07 | 11,94 | 150,65 | 100,07 | 191,52 | 3,37 | 2,90 | 1,65 | 0,01 | | |
| | Соевые бобы | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 240,00 | 2,80 | | 2,00 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 1,80 | 0,96 | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | 0,01 | | | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 62,00 | 1,24 | 2,20 | 1,76 | 0,01 | | |
| Итого за Обед | | 770 | 28,72 | 23,92 | 101,61 | 746,57 | 0,48 | 0,39 | 43,93 | 401,85 | 0,07 | 96,32 | 438,25 | 172,98 | 1272,97 | 9,69 | 24,89 | 13,32 | 0,07 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,82 | 125,10 | 0,02 | 0,02 | | 3,00 | | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 33,00 | 0,63 | | | | | |
| 376/МССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,20 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,01 | 0,10 | 0,50 | | 5,28 | 8,24 | 4,40 | 25,13 | 0,85 | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 | | |
| Итого за Полдник | | 330 | 2,85 | 3,36 | 43,17 | 217,51 | 0,05 | 0,05 | 10,10 | 8,50 | 0,00 | 29,98 | 46,24 | 19,40 | 336,13 | 3,68 | 0,30 | 2,00 | 0,01 | | |
| Итого за день | | 1600 | 49,63 | 46,29 | 229,84 | 1551,05 | 0,73 | 0,67 | 57,81 | 535,53 | 0,44 | 425,41 | 759,69 | 234,26 | 1917,09 | 16,36 | 29,16 | 33,70 | 0,12 | | |

| № ре- с | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | D(мкг) | Са | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| Пятница 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210/МССЖ | Омлет натуральный | 120 | 11,63 | 12,63 | 3,00 | 172,43 | 0,65 | 0,43 | 0,08 | 0,08 | 0,65 | 232,50 | 1,82 | 105,93 | 199,95 | 16,75 | 185,95 | 2,07 | 25,09 | 20,50 | 0,06 |
| 71/М | Поджаренная из свежих огурцов | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,30 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 2,10 | 3,00 | | | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 42,30 | 0,18 | 0,09 | 0,90 | |
| 376/МССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,20 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | | | 0,10 | 0,50 | | | 5,28 | 8,24 | 4,40 | 25,13 | 0,85 | | | |
| 338/М | Батон йодированный | 70 | 5,39 | 1,89 | 37,86 | 192,50 | | | | | | | | 13,30 | 45,50 | 9,10 | 64,40 | 0,84 | | 21,00 | |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 17,83 | 14,97 | 62,08 | 460,64 | 0,20 | 0,49 | 0,20 | 12,85 | 241,00 | 1,82 | | 148,41 | 277,29 | 43,45 | 595,78 | 6,14 | 25,48 | 44,40 | 0,07 |
| 49/МССЖ | Салат витаминный /2 вариант/ | 60 | 1,26 | 3,11 | 3,46 | 47,01 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 16,10 | 169,90 | | | 22,50 | 27,47 | 12,25 | 130,85 | 0,40 | 0,35 | 1,55 | 0,01 |
| 103/МССЖ | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 3,94 | 5,15 | 14,64 | 120,93 | 0,08 | 0,05 | 0,08 | 9,43 | 171,34 | | | 12,88 | 57,17 | 16,84 | 286,31 | 0,81 | 2,37 | 3,38 | 0,03 |
| 232/МССЖ | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 16,26 | 10,04 | 6,13 | 180,88 | 0,12 | 0,13 | 0,12 | 0,63 | 33,69 | | | 78,14 | 247,38 | 53,25 | 407,83 | 0,88 | 144,08 | 136,74 | 0,64 |
| 128/МССЖ | Картофельное пюре | 150 | 3,43 | 5,41 | 23,86 | 158,26 | 0,18 | 0,14 | 0,14 | 28,26 | 35,60 | | | 41,28 | 101,38 | 35,14 | 826,25 | 1,31 | 0,64 | 8,80 | 0,05 |
| 473/КССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,46 | 0,15 | 20,54 | 89,09 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 80,18 | 65,84 | | | 11,53 | 11,68 | 4,72 | 70,73 | 0,51 | 0,05 | 0,06 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | | | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 27,90 | 0,33 | 1,80 | 0,96 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 116,00 | 0,06 | 0,02 | | | | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 77,50 | 1,55 | 2,75 | 2,20 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 780 | 30,43 | 24,65 | 108,09 | 782,47 | 0,53 | 0,42 | 0,53 | 134,50 | 476,37 | 0,31 | | 183,83 | 517,58 | 138,90 | 1827,37 | 5,79 | 152,04 | 153,69 | 0,76 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 456/МССЖ | Коржик ароматный | 100 | 10,77 | 11,93 | 71,37 | 434,88 | 0,16 | 0,07 | | | | | | 81,28 | 115,75 | 15,75 | 123,24 | 1,41 | 7,86 | 2,95 | 0,02 |
| 377/МССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | 0,01 | 0,01 | | 2,90 | 0,64 | | | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 36,54 | 0,90 | 0,03 | 0,01 | |
| Итого за Полдник | | 300 | 11,03 | 11,96 | 82,63 | 482,67 | 0,16 | 0,08 | 0,16 | 2,90 | 23,84 | 0,18 | | 89,36 | 125,53 | 20,99 | 159,78 | 2,31 | 7,89 | 2,96 | 0,02 |
| Итого за день | | 1600 | 59,29 | 51,58 | 252,80 | 1725,78 | 0,89 | 0,99 | 0,89 | 150,25 | 741,21 | 2,31 | | 421,60 | 920,40 | 203,34 | 2582,93 | 14,24 | 185,41 | 201,05 | 0,85 |

10-ти дневное меню основного (организованного) питания ООО "Кулинар"

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

| № рец. | Грием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Понедельник 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из пшениной крупы | 250 | 11,01 | 7,41 | 53,59 | 326,16 | 0,32 | 0,22 | 1,63 | 42,92 | 0,1 | 169,99 | 262,9 | 70,75 | 318,64 | 1,89 | 2,82 | 14,13 | 0,04 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0,18 | | 104 | 0,88 | 22 | 76,8 | 4,8 | 56 | 1 | 12,28 | 8 | 0,02 |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | 0,01 | | 45 | 0,13 | 2,4 | 3 | 0,05 | 3 | 0,02 | 0,1 | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 25,13 | 0,85 | | | |
| | Батон йодированный | 50 | 3,85 | 1,35 | 26,9 | 137,5 | 0,06 | 0,02 | | | | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 46 | 0,6 | | 15 | |
| | Итого за Завтрак | 550 | 20,22 | 20,63 | 91,95 | 637,97 | 0,41 | 0,44 | 1,73 | 192,42 | 1,11 | 209,17 | 383,44 | 86,50 | 448,77 | 4,36 | 15,20 | 37,13 | 0,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/М/ССЖ | Салат из свежеты отварной | 100 | 1,43 | 7,09 | 8,36 | 102,83 | 0,02 | 0,04 | 9,5 | 1,9 | | 36,25 | 41,22 | 20,97 | 273,63 | 1,34 | 0,67 | 6,65 | 0,02 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10 | 260 | 2,62 | 4,83 | 12,03 | 102,78 | 0,09 | 0,1 | 39,19 | 296,79 | 0,01 | 53,21 | 65,42 | 27,98 | 486,41 | 1 | 0,47 | 5,98 | 0,03 |
| 271/М/ССЖ | Котлеты домашние с соусом томатным, 70/20 | 100 | 10,54 | 11,85 | 11,12 | 195,00 | 0,19 | 0,1 | 4,8 | 317,6 | 0,02 | 26,55 | 115,93 | 25,89 | 265,66 | 1,24 | 11,12 | 5,86 | 0,04 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,36 | 5,8 | 37,75 | 236,33 | 0,28 | 0,14 | | 23,82 | 0,07 | 15,14 | 198,33 | 132,07 | 252,32 | 4,44 | 3,81 | 2,18 | 0,02 |
| 349/М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | | | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,33 | 0,51 | | | |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,5 | 53 | 12,5 | 77,5 | 1,55 | 2,75 | 2,2 | 0,01 |
| | Итого за Обед | 930 | 29,38 | 30,49 | 132,22 | 924,88 | 0,70 | 0,45 | 54,09 | 640,11 | 0,10 | 174,98 | 521,80 | 240,76 | 1393,05 | 10,52 | 21,22 | 24,15 | 0,13 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 241/М/ССЖ | Булочка сдобная с яблоками | 150 | 9,68 | 16,84 | 65,14 | 451,45 | 0,16 | 0,13 | 3,64 | 114,97 | 0,44 | 52,96 | 110,42 | 19,3 | 235,48 | 2,09 | 7,13 | 4,48 | 0,02 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 0,01 | 2,9 | 0,64 | | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 36,54 | 0,9 | 0,03 | 0,01 | |
| | Итого за Полдник | 350 | 9,94 | 16,87 | 76,40 | 499,24 | 0,16 | 0,14 | 6,54 | 115,61 | 0,44 | 61,04 | 120,20 | 24,54 | 272,02 | 2,99 | 7,16 | 4,49 | 0,02 |
| | Итого за день | 1830 | 59,54 | 67,99 | 300,57 | 2062,09 | 1,27 | 1,03 | 62,36 | 948,14 | 1,65 | 445,19 | 1025,44 | 351,80 | 2113,84 | 17,87 | 43,58 | 65,77 | 0,21 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 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 |
| Среды 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/МССЖ | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 250 | 9,58 | 9,47 | 43,23 | 297,08 | 0,28 | 0,21 | 1,3 | 44,5 | 0,12 | 150,9 | 268,92 | 29,77 | 325,89 | 2,08 | 16,66 | 12,24 | 0,05 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0,18 | | 104 | 0,88 | 22 | 76,8 | 4,8 | 56 | 1 | 12,28 | 8 | 0,02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | | 0,03 | 0,07 | 28,8 | 0,1 | 88 | 50 | 3,5 | 8,8 | 0,1 | 1,45 | 0,9 | |
| 377/МССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 0,01 | 2,9 | 0,64 | | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 36,54 | 0,9 | 0,03 | 0,01 | |
| | Батон йодированный | 50 | 3,85 | 1,35 | 26,9 | 137,5 | 0,06 | 0,02 | | | | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 46 | 0,6 | | 15 | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21,09 | 18,40 | 81,67 | 581,57 | 0,37 | 0,45 | 4,27 | 177,94 | 1,10 | 278,48 | 438,00 | 49,81 | 473,23 | 4,68 | 30,42 | 36,15 | 0,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99/КССЖ | Салат Осенний | 100 | 1,81 | 5,26 | 12,76 | 105,94 | 0,08 | 0,06 | 14,7 | 402,14 | | 25,63 | 57,14 | 26,95 | 424,96 | 1,09 | 0,4 | 5,89 | 0,03 |
| 99/МССЖ | Суп из овощей со сметаной, 200/10 | 260 | 1,95 | 5,78 | 11,33 | 105,68 | 0,08 | 0,07 | 21,39 | 212,89 | 0,01 | 31,35 | 54,45 | 21,51 | 407,5 | 0,78 | 0,3 | 4,93 | 0,03 |
| 261/МССЖ | Печень по-строгановски | 100 | 12,43 | 12,99 | 6,28 | 192,79 | 0,21 | 1,44 | 22,52 | 5455,74 | 0,79 | 25,37 | 222,38 | 15,02 | 219,74 | 4,63 | 26,04 | 5,96 | 0,16 |
| 415/КССЖ | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,15 | 4,92 | 39,47 | 219,33 | 0,07 | 0,05 | 4,8 | 507 | 0,08 | 22,84 | 106,38 | 37,69 | 159,8 | 0,94 | 7,36 | 2,94 | 0,05 |
| 473/КССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,46 | 0,15 | 20,54 | 89,09 | 0,02 | 0,03 | 80,18 | 65,84 | | 11,53 | 11,68 | 4,72 | 70,73 | 0,51 | 0,05 | 0,06 | 0,02 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,5 | 53 | 12,5 | 77,5 | 1,55 | 2,75 | 2,2 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 930 | 26,64 | 29,97 | 134,76 | 922,83 | 0,56 | 1,68 | 143,59 | 6644,61 | 0,88 | 136,22 | 531,03 | 123,99 | 1397,43 | 9,94 | 39,30 | 23,26 | 0,31 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | 0,03 | | 5 | | 14,5 | 45 | 10 | 55 | 1,05 | | | |
| 378/МССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,09 | 0,83 | 12,82 | 0,03 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 106,89 | 0,91 | 0,56 | 5,04 | 0,01 |
| 338/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 Полдник | | 350 | 5,97 | 6,72 | 60,74 | 331,15 | 0,09 | 0,14 | 10,83 | 22,82 | 0,03 | 102,98 | 114,64 | 31,24 | 439,89 | 4,16 | 0,86 | 7,04 | 0,02 |
| Итого за день | | 1830 | 53,70 | 55,09 | 277,17 | 1835,55 | 1,02 | 2,27 | 159,69 | 6845,37 | 2,01 | 517,68 | 1083,67 | 205,04 | 2310,55 | 18,78 | 70,58 | 66,45 | 0,40 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(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 |
| Пятница 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395/МССЖ | Вареники с картофелем отварные (промышленного производства) с соусом сметанным, 150/30 | 210 | 11,26 | 9,88 | 49,18 | 336,26 | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 18 | 0,04 | 8,25 | 7,3 | 1,07 | 12,3 | 0,04 | 0,17 | 0,75 | 0 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 43,2 | 0,14 | 13,2 | 75 | 5,25 | 13,2 | 0,15 | 2,18 | 1,35 | 0,01 |
| 376/МССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,09 | 0,83 | 12,82 | 0,03 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 106,89 | 0,91 | 0,56 | 5,04 | 0,01 |
| | Батон йодированный | 40 | 3,08 | 1,08 | 21,52 | 110 | 0,04 | 0,01 | | | | 7,6 | 26 | 5,2 | 36,8 | 0,48 | | 12 | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 27,8 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 565 | 20,04 | 17,21 | 94,24 | 623,51 | 0,11 | 0,18 | 10,97 | 78,58 | 0,21 | 236,33 | 177,92 | 32,76 | 447,22 | 3,78 | 3,21 | 21,14 | 0,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/МССЖ | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 1,65 | 4,47 | 9,95 | 86,38 | 0,06 | 0,07 | 8,57 | 543,25 | | 18,11 | 51,59 | 22,82 | 269,86 | 0,64 | 0,32 | 3,27 | 0,02 |
| 82/МССЖ | Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10 | 260 | 1,97 | 4,69 | 9,77 | 89,74 | 0,05 | 0,07 | 19,04 | 221,6 | 0,01 | 41,75 | 53,05 | 23,46 | 349,75 | 1,07 | 0,63 | 6,15 | 0,03 |
| 229/МССЖ | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 13,51 | 12,77 | 2,43 | 179,3 | 0,11 | 0,11 | 3,16 | 394,2 | 0,16 | 41,86 | 214,22 | 54,62 | 415,67 | 0,91 | 130,55 | 124,4 | 0,59 |
| 128/МССЖ | Картофельное пюре | 180 | 3,94 | 5,67 | 26,52 | 173,36 | 0,2 | 0,16 | 31,16 | 37,78 | 0,09 | 52,28 | 116,7 | 39,48 | 917,45 | 1,44 | 0,76 | 10,22 | 0,05 |
| 349/МССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | | | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,33 | 0,51 | | | |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 | 0,07 | 0,02 | | | | 13,8 | 63,6 | 15 | 93 | 1,86 | 3,3 | 2,64 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 940 | 28,06 | 28,63 | 116,57 | 839,92 | 0,55 | 0,46 | 62,53 | 1196,83 | 0,26 | 200,13 | 547,06 | 176,73 | 2083,26 | 6,87 | 137,96 | 147,96 | 0,71 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 456/МССЖ | Коржик ароматный | 150 | 16,16 | 17,9 | 107,06 | 662,31 | 0,24 | 0,11 | | 34,8 | 0,26 | 121,92 | 173,63 | 23,63 | 184,86 | 2,12 | 11,79 | 4,43 | 0,03 |
| 376/МССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 25,13 | 0,85 | | | |
| Итого за Полдник | | 350 | 16,36 | 17,92 | 118,11 | 697,72 | 0,24 | 0,12 | 0,10 | 35,30 | 0,26 | 127,20 | 181,87 | 28,03 | 209,99 | 2,97 | 11,79 | 4,43 | 0,03 |
| Итого за день | | 1855 | 64,46 | 63,76 | 329,92 | 2161,15 | 0,90 | 0,76 | 73,60 | 1310,71 | 0,73 | 563,66 | 906,85 | 237,52 | 2740,47 | 13,62 | 152,96 | 173,53 | 0,77 |

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | 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 | |
| Понедельник 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174М/ССЖ | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 250 | 6,82 | 7,82 | 45,61 | 280,92 | 0,09 | 0,21 | 1,56 | 53,4 | 0,14 | 151,56 | 180,75 | 40,46 | 224,2 | 0,63 | 8,36 | 11,46 | 0,05 | |
| 209М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0,18 | | 104 | 0,88 | 22 | 76,8 | 4,8 | 56 | 1 | 12,28 | 8 | 0,02 | |
| 15М | 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 | |
| 377М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 0,01 | 2,9 | 0,64 | | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 36,54 | 0,9 | 0,03 | 0,01 | | |
| | Батон йодированный | 50 | 3,85 | 1,35 | 26,9 | 137,5 | 0,06 | 0,02 | | | | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 46 | 0,6 | | 15 | | |
| Итого за Завтрак | | 555 | 19,49 | 18,23 | 84,05 | 583,61 | 0,19 | 0,47 | 4,57 | 201,24 | 1,16 | 323,14 | 374,83 | 62,25 | 375,94 | 3,28 | 22,85 | 35,82 | 0,08 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59К/ССЖ | Салат морковный | 100 | 1,3 | 5,1 | 6,9 | 79,95 | 0,06 | 0,07 | 5 | 2000 | | 28,84 | 55,48 | 38,11 | 200,05 | 0,71 | 0,1 | 5 | 0,06 | |
| 102М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 250 | 8,24 | 4,94 | 19,28 | 154,82 | 0,26 | 0,1 | 12,09 | 211,26 | | 32,89 | 107,44 | 36,77 | 492,97 | 2,23 | 3,34 | 4,11 | 0,05 | |
| 291М/ССЖ | Плов из птицы | 250 | 22,29 | 21,47 | 45,35 | 464,05 | 0,14 | 0,2 | 5,15 | 869,84 | | 36,61 | 274,53 | 62,71 | 348,72 | 2,52 | 29,62 | 9,02 | 0,18 | |
| 342М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,69 | 0,01 | 0,01 | 4 | 2 | | 6,73 | 4,4 | 3,6 | 111,53 | 0,91 | 0,12 | 0,8 | | |
| | 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 пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,5 | 53 | 12,5 | 77,5 | 1,55 | 2,75 | 2,2 | 0,01 | |
| Итого за Обед | | 880 | 37,07 | 32,46 | 125,89 | 948,01 | 0,56 | 0,41 | 26,24 | 3083,10 | 0,00 | 122,57 | 514,35 | 157,89 | 1258,67 | 8,25 | 37,73 | 22,09 | 0,30 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421М/ССЖ | Булочка сдобная с яблоками | 150 | 9,68 | 16,84 | 66,14 | 451,45 | 0,16 | 0,13 | 3,64 | 114,97 | 0,44 | 52,96 | 110,42 | 19,3 | 235,48 | 2,09 | 7,13 | 4,48 | 0,02 | |
| 378М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,09 | 0,83 | 12,82 | 0,03 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 106,89 | 0,91 | 0,56 | 5,04 | 0,01 | |
| Итого за Полдник | | 350 | 11,50 | 18,26 | 79,88 | 527,10 | 0,18 | 0,22 | 4,47 | 127,79 | 0,47 | 125,44 | 169,06 | 31,54 | 342,37 | 3,00 | 7,69 | 9,52 | 0,03 | |
| Итого за день | | 1785 | 68,06 | 68,95 | 288,82 | 2058,72 | 0,93 | 1,10 | 35,28 | 3412,13 | 1,63 | 571,15 | 1058,24 | 251,68 | 1976,98 | 14,53 | 68,27 | 67,43 | 0,41 | |

| № реп. | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---|--|--|
| | | | Б | | | | У | В1 | В2 | С | А(мкг) | D(мкг) | Са | P | Mg | K | Fe | Se | I | F | | |
| | | | Ж | З | Б | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Вторник 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 284М/ССЖ | Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 70/30 | 100 | 12,27 | 4,41 | 12,30 | 142,07 | 0,12 | 0,14 | 1,3 | 15,99 | 0 | 24,4 | 120,72 | 18,25 | 179,6 | 0,92 | 13,99 | 1,3 | 0 | | | |
| 41/И | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,15 | 4,92 | 39,47 | 219,33 | 0,07 | 0,05 | 4,8 | 507 | 0,08 | 22,84 | 106,38 | 37,69 | 159,8 | 0,94 | 7,36 | 2,94 | 0,05 | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | 0,01 | | 45 | 0,13 | 2,4 | 3 | 0,05 | 3 | 0,02 | 0,1 | | | | | |
| 376М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 25,13 | 0,85 | | | | | | |
| | Батон йодированный | 60 | 4,62 | 1,62 | 32,28 | 165 | 0,07 | 0,02 | | | | 11,4 | 39 | 7,8 | 55,2 | 0,72 | | 18 | | | | |
| | Итого за Завтрак | 550 | 21,32 | 18,22 | 95,23 | 637,91 | 0,26 | 0,23 | 6,22 | 568,49 | 0,21 | 66,34 | 277,34 | 68,19 | 422,88 | 3,45 | 21,45 | 22,21 | 0,95 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/ССЖ | Винегрет овощной | 100 | 1,57 | 4,19 | 8,61 | 79,1 | 0,06 | 0,05 | 10,75 | 267,2 | | 23,92 | 46,8 | 21,37 | 287,29 | 0,86 | 0,44 | 4,19 | 0,02 | | | |
| 99М/ССЖ | Суп из овощей со сметаной, 200/10 | 260 | 1,95 | 5,78 | 11,33 | 105,68 | 0,08 | 0,07 | 21,39 | 212,89 | 0,01 | 31,35 | 54,45 | 21,51 | 407,5 | 0,78 | 0,3 | 4,93 | 0,03 | | | |
| 284М/ССЖ | Запеканка картофельная с печенью | 250 | 23,62 | 17,8 | 41,53 | 422,96 | 0,6 | 2,48 | 76,48 | 893,02 | 1,32 | 42,48 | 464,27 | 68,6 | 1463 | 9,4 | 43,49 | 17,13 | 0,31 | | | |
| 473Ж/ССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,46 | 0,15 | 20,54 | 89,09 | 0,02 | 0,03 | 80,18 | 65,84 | | 11,53 | 11,68 | 4,72 | 70,73 | 0,51 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | | | |
| | 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 | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,5 | 53 | 12,5 | 77,5 | 1,55 | 2,75 | 2,2 | 0,01 | | | |
| | Итого за Обед | 900 | 33,44 | 28,79 | 126,39 | 996,83 | 0,86 | 2,66 | 188,80 | 9438,95 | 1,33 | 128,78 | 656,20 | 134,30 | 2343,22 | 13,54 | 49,43 | 29,79 | 0,40 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 424М/ССЖ | Булочка домашняя | 150 | 12,65 | 7,5 | 81 | 441,73 | 0,21 | 0,12 | 0,39 | 14,4 | 0,08 | 63,68 | 133,93 | 22,81 | 190,54 | 1,5 | 7,34 | 4,95 | 0,03 | | | |
| 377М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 0,01 | 2,9 | 0,64 | | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 36,54 | 0,9 | 0,03 | 0,01 | | | | |
| | Итого за Полдник | 350 | 12,91 | 7,53 | 92,26 | 489,52 | 0,21 | 0,13 | 3,29 | 15,04 | 0,08 | 71,76 | 143,71 | 28,05 | 227,08 | 2,40 | 7,37 | 4,96 | 0,03 | | | |
| | Итого за день | 1800 | 67,67 | 54,54 | 313,88 | 2034,26 | 1,33 | 3,02 | 198,31 | 10022,48 | 1,62 | 265,88 | 1077,25 | 230,54 | 2992,98 | 19,39 | 76,25 | 56,96 | 0,48 | | | |

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|----------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 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 | |
| Среды 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204М/ССЖ | Макароны с сыром | 250 | 15,37 | 10,5 | 61,34 | 403,04 | 0,16 | 0,11 | 0,18 | 72 | 0,24 | 237,63 | 200,96 | 22,74 | 129,04 | 1,65 | 3,63 | 3,56 | 0,03 | |
| 71М | Поджаренная из свежих огурцов | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,4 | 0,01 | 0,02 | 2,8 | 4 | | 9,2 | 16,8 | 5,6 | 56,4 | 0,24 | 0,12 | 1,2 | | |
| 14М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | 0,01 | | 45 | 0,13 | 2,4 | 3 | 0,05 | 3 | 0,02 | 0,1 | | | |
| 378М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,09 | 0,83 | 12,82 | 0,03 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 106,89 | 0,91 | 0,56 | 5,04 | 0,01 | |
| | Батон йодированный | 50 | 3,85 | 1,35 | 26,9 | 137,5 | 0,06 | 0,02 | | | | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 46 | 0,6 | | 15 | | |
| | Итого за завтрак | 550 | 21,40 | 20,56 | 102,87 | 686,69 | 0,25 | 0,25 | 3,81 | 133,82 | 0,40 | 331,21 | 311,90 | 47,13 | 341,33 | 3,42 | 4,41 | 24,80 | 0,04 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,79 | 7,18 | 5,26 | 93,24 | 0,04 | 0,07 | 40 | 342,61 | | 48,19 | 36,84 | 20,49 | 295,05 | 0,66 | 0,28 | 3,46 | 0,02 | |
| 96М/ССЖ | Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне | 250 | 5 | 5,14 | 16,67 | 133,52 | 0,12 | 0,09 | 16,67 | 213,68 | | 21,24 | 92,46 | 28,26 | 488,25 | 1,21 | 5,43 | 5,67 | 0,05 | |
| 310К/ССЖ | Гуляш из курицы | 100 | 13,69 | 8,82 | 1,71 | 144,68 | 0,07 | 0,14 | 1,45 | 7,76 | | 9,34 | 133,49 | 17,77 | 192,06 | 0,67 | 15,74 | 0,41 | | |
| 171М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,36 | 5,8 | 37,75 | 236,33 | 0,28 | 0,14 | | 23,82 | 0,07 | 15,14 | 198,33 | 132,07 | 252,32 | 4,44 | 3,81 | 2,18 | 0,02 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 240 | 2,8 | | 2 | | |
| | 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 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,5 | 53 | 12,5 | 77,5 | 1,55 | 2,75 | 2,2 | 0,01 | |
| | Итого за Обед | 920 | 35,68 | 28,01 | 125,97 | 909,77 | 0,63 | 0,49 | 62,12 | 587,87 | 0,07 | 127,41 | 554,12 | 224,69 | 1592,38 | 11,77 | 30,41 | 17,20 | 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 | | | | |
| 376М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 25,13 | 0,85 | | | | |
| 338М | 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 Полдник | 350 | 4,35 | 5,32 | 58,05 | 300,91 | 0,07 | 0,06 | 10,10 | 10,50 | 0,00 | 35,78 | 64,24 | 23,40 | 358,13 | 4,10 | 0,30 | 2,00 | 0,01 | |
| | Итого за день | 1820 | 61,43 | 53,89 | 286,89 | 1897,37 | 0,95 | 0,80 | 76,03 | 732,19 | 0,47 | 494,40 | 930,26 | 295,22 | 2291,84 | 19,29 | 35,12 | 44,00 | 0,16 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|----|----|---|---|
| | | | Б | | | Ж | | | | У | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четверг 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/ССЖ | Пудинг из творога с соусом молочным сладким, 100/50 | 200 | 28,48 | 16,4 | 32,61 | 389,6 | 0,12 | 0,4 | 0,90 | 115,16 | 0,30 | 246,42 | 331,67 | 37,28 | 214,51 | 1,11 | 41,14 | 14,97 | 0,04 | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 10 | 2,32 | 2,95 | 36,4 | 0,03 | 0,01 | 0,07 | 28,8 | 0,1 | 88 | 50 | 3,5 | 8,8 | 0,1 | 1,45 | 0,9 | | | | | | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | 0,04 | 0,01 | 2,9 | 0,64 | | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 36,54 | 0,9 | 0,03 | 0,01 | | | | | |
| | Батон йодированный | 40 | 3,08 | 1,08 | 21,52 | 110 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 7,6 | 26 | 5,2 | 36,8 | 0,48 | | 12 | | | | | |
| 338/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 Завтрак | 550 | 32,54 | 20,82 | 75,19 | 630,79 | 0,19 | 0,50 | 13,87 | 149,60 | 0,40 | 366,10 | 428,45 | 60,22 | 574,55 | 4,79 | 42,92 | 29,88 | 0,05 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99/М/ССЖ | Салат Осенний | 100 | 1,81 | 5,26 | 12,76 | 105,94 | 0,08 | 0,06 | 14,7 | 402,14 | | 25,63 | 57,14 | 26,95 | 424,96 | 1,09 | 0,4 | 5,89 | 0,03 | | | | |
| 93/М/ССЖ | Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне | 250 | 5,7 | 6,7 | 10,27 | 125,85 | 0,05 | 0,06 | 18,19 | 223,28 | | 39,45 | 83,9 | 22,25 | 267,86 | 1,02 | 8,41 | 2,21 | 0,04 | | | | |
| 263/М/ССЖ | Резу из свинины | 250 | 13,64 | 19,32 | 22,63 | 319,69 | 0,75 | 0,22 | 48,75 | 273,89 | | 50,91 | 205,65 | 57,69 | 1012,65 | 2,29 | 0,67 | 12,7 | 0,1 | | | | |
| 349/М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | | | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,33 | 0,51 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 3 | 1,6 | 0,01 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 | 0,07 | 0,02 | | | | 13,8 | 63,6 | 15 | 93 | 1,86 | 3,3 | 2,64 | 0,01 | | | | |
| | Итого за Обед | 910 | 28,90 | 32,39 | 118,48 | 886,12 | 1,03 | 0,40 | 82,24 | 899,31 | 0,00 | 164,12 | 464,69 | 144,64 | 1845,30 | 7,32 | 15,78 | 25,04 | 0,19 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/М/ССЖ | Булочка сдобная с повидлом | 150 | 9,43 | 17,19 | 85,87 | 531,37 | 0,15 | 0,1 | 0,32 | 25,42 | 0,18 | 45,22 | 100,17 | 17,95 | 174,31 | 1,69 | 6,83 | 3,74 | 0,02 | | | | |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,09 | 0,83 | 12,82 | 0,03 | 72,48 | 56,64 | 12,24 | 106,89 | 0,91 | 0,56 | 5,04 | 0,01 | | | | |
| | Итого за Полдник | 350 | 11,25 | 18,61 | 99,61 | 607,02 | 0,17 | 0,19 | 1,15 | 38,24 | 0,21 | 117,70 | 156,81 | 30,19 | 281,20 | 2,60 | 7,39 | 8,78 | 0,03 | | | | |
| | Итого за день | 1810 | 72,69 | 71,82 | 293,28 | 2123,93 | 1,39 | 1,09 | 97,26 | 1087,15 | 0,61 | 647,92 | 1051,95 | 235,05 | 2701,15 | 14,71 | 66,09 | 63,70 | 0,27 | | | | |

| № ре- ц. | Применение блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---|
| | | | Б | Ж | У | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Пятница 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210М/ССЖ | Омлет натуральный | 150 | 14,64 | 15,33 | 3,91 | 212,47 | 0,1 | 0,54 | 0,86 | 288,02 | 2,27 | 137,13 | 252,75 | 21,39 | 237,31 | 2,59 | 31,39 | 25,94 | 0,07 | |
| 71М | Поджаренная из свежих огурцов | 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 | | |
| 376М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 25,13 | 0,85 | | | | |
| | Батон йодированный | 90 | 6,93 | 2,43 | 48,42 | 247,5 | 0,1 | 0,03 | | | | 17,1 | 58,5 | 11,7 | 82,8 | 1,08 | | 27 | | |
| 338М | 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 Завтрак | | 570 | 22,38 | 18,21 | 73,75 | 555,68 | 0,24 | 0,61 | 13,06 | 296,52 | 2,27 | 182,41 | 343,09 | 50,69 | 665,54 | 6,90 | 31,78 | 55,84 | 0,08 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49М/ССЖ | Салат витаминный / 2 вариант | 100 | 2,1 | 5,18 | 5,77 | 78,37 | 0,06 | 0,06 | 26,85 | 276,5 | | 37,62 | 45,79 | 20,33 | 218 | 0,67 | 0,59 | 2,57 | 0,02 | |
| 103М/ССЖ | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 5,07 | 7,78 | 18,69 | 165,41 | 0,1 | 0,07 | 11,78 | 213,8 | | 16,45 | 72,91 | 21,23 | 360,13 | 1,03 | 3,06 | 4,27 | 0,04 | |
| 232М/ССЖ | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 100 | 18,01 | 11,45 | 6,9 | 203,45 | 0,13 | 0,14 | 0,59 | 36,83 | 0,24 | 84,45 | 273,55 | 59,11 | 453,38 | 0,98 | 160,04 | 151,94 | 0,71 | |
| 128М/ССЖ | Картофельное пюре | 180 | 3,94 | 5,67 | 26,52 | 173,36 | 0,2 | 0,16 | 31,16 | 37,78 | 0,09 | 52,28 | 116,7 | 39,48 | 917,45 | 1,44 | 0,76 | 10,22 | 0,05 | |
| 473К/ССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,46 | 0,15 | 20,54 | 89,09 | 0,02 | 0,03 | 80,18 | 65,84 | | 11,53 | 11,88 | 4,72 | 70,73 | 0,51 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | |
| | 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 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,5 | 53 | 12,5 | 77,5 | 1,55 | 2,75 | 2,2 | 0,01 | |
| Итого за Обед | | 920 | 35,42 | 31,10 | 122,80 | 919,68 | 0,61 | 0,49 | 150,56 | 630,75 | 0,33 | 221,73 | 599,63 | 162,97 | 2134,39 | 6,62 | 169,65 | 172,54 | 0,86 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 456М/ССЖ | Коржик ароматный | 150 | 16,16 | 17,9 | 107,06 | 652,31 | 0,24 | 0,11 | | 34,8 | 0,26 | 121,92 | 173,63 | 23,63 | 184,86 | 2,12 | 11,79 | 4,43 | 0,03 | |
| 377М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | 0,01 | 0,01 | 2,9 | 0,64 | | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 36,54 | 0,9 | 0,03 | 0,01 | | |
| Итого за Полдник | | 350 | 16,42 | 17,93 | 118,32 | 700,10 | 0,24 | 0,12 | 2,90 | 35,44 | 0,26 | 130,00 | 183,41 | 28,87 | 221,40 | 3,02 | 11,82 | 4,44 | 0,03 | |
| Итого за день | | 1840 | 74,22 | 67,24 | 314,87 | 2175,46 | 1,09 | 1,22 | 166,52 | 962,71 | 2,86 | 534,14 | 1126,13 | 242,53 | 3021,33 | 16,54 | 213,25 | 232,82 | 0,97 | |