

Примерное меню для обучающихся 5-11 классов (дети 11 лет и старше)

День/неделя		Наименование дней недели, блюдо	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
№ рецепта	Б			Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Неделя 1																	
Понедельник-1																	
Завтрак																	
71М	Огурец свежий	100	0,7	0,1	19	12		0,05	7,9		0,1	17	30	14	3		
260М/сж	Гуляш из говядины	120	18,04	19,37	4,51	264,88		0,09	5,26		2,52	14,22	188,82	26,91	3,25		
302М/сж	Рис отварной	180	4,57	3,7	48,01	243,54		0,05		16,8	0,3	6,85	98,6	32,44	0,6		
377М/сж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	10,08	38,45			2,75		0,01	8,08	10,52	5,63	0,88		
	Батон йодированный	70	5,32	1,96	35,98	182,84		0,11	1,4			119	96,13	8,4	0,7		
Итого за завтрак			28,68	25,14	117,58	741,71		0,29	17,31	16,8	19,63	165,15	424,07	87,38	8,43		
обед																	
45М/сж	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	3,40	7,66	68,42		0,03	35,60		1,58	40,14	29,73	16,27	0,5		
97М/сж	Суп картофельный	250	2,52	1,73	19,85	105,46		1,4	24		0,73	21,65	77,51	31,35	1,13		
232М/330М/сж	Рыба запеченная в сметанном соусе (треска)	200	11,87	8,50	5,19	144,80		0,12	0,70	36,46	2,21	51,27	162,72	22,31	0,44		
125М/сж	Картофель отварной	180	3,58	5,05	28,84	175,48		0,22	35,28	24	0,24	23,5	105,01	40,84	1,56		
349М/сж	Компот из сухофруктов	200	0,77	0,055	25,41	106,39		0,022	0,79		1,08	31,68	28,91	20,79	0,66		
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282		0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,09		0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	2,64		
Итого за обед			34,5	20,79	169,53	1,003,65		2,11	96,37	64,78	8,98	221,04	622,04	205	9,33		
Всего за понедельник			63,18	45,93	27,11	1,745,36		2,40	113,68	81,58	28,61	386,19	1,046,08	292,38	17,76		

День/неделя	Наименование дней неделн. блгод	Масса порций	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
№ рец			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Неделя 1																
Вторник - 1																
Завтрак																
177М/сж	Каша пшеничная с изюмом	250	9,97	10,23	54,26	350	0,27	0,71	41,87	0,3	173,41	251,42	66,76	2		
382М/сж	Какао с молоком	200	3,98	3,16	17,44	115,5	0,022	0,6	10,12	0,01	125,56	118	32,85	1,11		
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,9	0,74	90	0,02	0,24	69	0,16	300	192	13,5	0,2		
	Батон йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,075	1,00			85	68,6	6	0,5		
	Фрукты (мандарины)	220	0,96	0,24	9	45,6	0,072	45,6		0,24	42	20,4	13,2	0,12		
Итого за завтрак			24,85	21,93	107,14	731,7	0,459	48,15	120,99		725,97	650,48	132,31	3,93		
обед																
73М/сж	Икра кабачковая	100	1,74	3,68	9,06	78	0,06	32,04		1,73	38,32	35,39	20,81	0,83		
81М/сж	Борщ	250	182	3,86	9,46	80,94	0,037	23,37		1,86	42,92	46,46	23,5	1,12		
	сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3		0,06	15	0,04	132	9,15	1,35	0,6		
297М/сж	Фрикадельки из кур	120	18,14	17,20	8,99	264	0,11	1,78	62,37	1,68	16,75	158,82	23,07	1,73		
309М/сж	Макаронные изделия отварные	230	8,95	4,37	57,22	30,44	0,13		18,36	1,26	18,19	72,27	13	1,22		
350М /сж	Кисель из плодов черной смородины	200	0,22	0,044	24,53	96,51	0,04	39,6		0,14	10,65	6,53	6,14	0,22		
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4		
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	63,84		
Итого за обед			45,47	33,46	192,38	1,249,24	96,85	100,05	192,80	192,82	546,76	161,31	11,36	1,197, 26		
Всего за вторник - 1			70,32	55,39	299,52	1,980,94	145	221,04	918,79	1,197, 29	93,62	15,29	437,29	1,277, 08		

День/неделя	Наименование дней недели, блгод	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Неделя 1																
Среда - 1																
Завтрак																
71М	Помидоры св.порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,05	25		0,7	14	26	20	63		
320К/сж	Куриное филе запеченное	120	34,82	12,57		220,07	0,15	3,16	63,31	2,53	27,05	254,3	30,36	1,99		
145М	Картофель, тушеный с луком	230	47,02	15,862	31,657	292,5	0,22	26,98	18	6,367	49,80	127,03	43	1,87		
377М/сж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	10,08	38,45		2,75		0,01	8,08	10,52	5,63	0,88		
	Батон йодированный	70	5,32	1,96	35,98	182,84	0,105	1,4			119	96,13	8,4	0,7		
Итого за завтрак			86,79	30,04	71,25	706,25	0,5	58,89	81,31	9,61	161,85	486,51	104,99	5,99		
обед																
63К/сж	Салат из моркови, яблок и апельсинов	150	1,33	14,2	12,25	185,07	0,075	18,62		6,57	33,07	53	36,2	0,75		
119М/сж	Суп с бобовыми	250	10,02	5,75	18,75	167,20	0,3	2,17	6,12	1,98	52,5	144,17	45,23	3,12		
267К/сж	Оладьи из печени с морковью	120	22,80	14,3	20,17	301,84	0,48	32,26	7,933, 11	3,46	33,22	376,70	28,72	7,31		
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,73	9,84	57,51	369,00	0,43		36	0,90	23,90	302,52	201,10	6,75		
473К/сж	Напиток витаминный	200	0,44	0,14	19,76	87,39	0,02	77	62,9	0,33	10,78	11,24	4,54	0,55		
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	63,84		
Итого за обед			61,57	46,32	21,02	1,511,6	1,63	130,5	8,042, 45	16,38	206,27	1,105,79	389,23	24,72		
Всего за среда -1			148,32	76,36	282,27	2,217,85	2,122	188,94	8,123, 76	9,624, 38	368,12	1,592,3	494,22	30,71		

День/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 1															
Четверг-1															
Завтрак															
233М/326сж	Сырники с морковью с соусом молочным сладким	220	28,25	24,79	37,76	492,66	0,29	2,72	111,3	3,91	251,08	361,16	52,76	15,18	
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,9	0,74	90	0,02	0,24	69	0,16	300	192	13,5	0,2	
	Фрукты (яблоки)	220	0,9	0,9	22,05	105,5	0,08	22,5		0,45	36	24,75	20,25	4,5	
419К/сж	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,47	2,99	13,50	94,87	0,02	0,72	11,99		143,85	107,89	16,78	0,77	
	Батон йодированный	50	3,8	1,4	25,7	136	0,07	1,00			85	68,66	6	0,5	
Итого за завтрак			76,7	36,98	99,75	913,78	0,48	27,18	192,29	4,52	815,93	754,46	109,29	7,78	
обед															
94К/сж	Салат «Мозайка»	150	4,77	10	15,22	170,06	0,15	17,25	46,87	3,7	33,87	109,7	38,12	1,25	
87М/сж	Щи из свежий капусты	250	2,35	4,68	8,73	87,70	0,07	42		2,20	55,65	47,62	22,65	1,5	
291М/сж	Плов из птицы	230	25,33	25,42	43,25	504,32	172,5	7,52	78,08	3,73	32,40	278,99	58,75	2,3	
342М/сж	Компот из вишни	200	0,53	0,088	27,53	113,90	0,01	6,66		0,13	16,43	13,32	11,54	0,55	
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	63,84	
Итого за обед			47,21	42,25	177,31	1,277,07	0,73	73,43	129,27	12,78	391,08	449,63	145,57	12,09	
Всего за Четверг - 1			80,59	79,23	277,06	2,190,98	1,21	100,61	321,46	17,3	207,01	1,204,09	254,86	19,86	

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
№ рсд			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Неделя 1																
Пятница- 1																
Завтрак																
	Горошек зеленый	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00		0,08	8	24,80	8,40	5		
212М/сж	Макароньы с яйцом	250	23,05	34,85	13,28	459,01	0,25	12,75	379,43	4,36	144,53	384,43	42,03	4,37		
423М/сж	Булочка с орехами	50	12,15	12,42	78,12	473,19	0,69	0,09	50,25	3,81	62,16	154,59	26,31	2,7		
14М	Масло порциамн	15	0,12	10,87	0,20	99,13			60	0,15	3,6	4,5		1,2		
б/н/сж	Чай с шиповника	200	0,19	0,08	14,86	64,48		55,5	45,34	0,21	3,33	0,94	0,94	0,77		
	Батон йодированный	70	286	0,98	17,99	91,42	0,05	0,7			59,5	48,07	4,2	1,2		
Итого за завтрак			39,41	59,28	127,05	1,203,23	1,03	73,04	535,02	8,61	281,12	616,33	81,88	15,26		
обед																
21К/сж	Винегрет с сельдью	100	5,33	9,04	6,62	129,63	0,05	8,08	7,2	2,62	34,22	89,52	32,06	0,8		
95М/сж	Рассольник домашний	250	3,88	5,52	14,93	125,86	0,11	26,43	6,12	1,85	27,75	78,67	29,41	1		
277К/сж	Говядина в кисло-сладком соусе	120	18,50	17,87	7,68	265,44	0,10	2,34		1,65	18,41	192,46	24,93	3,25		
312М/сж	Картофельное пюре	200	4,36	5,30	29,50	183,80	0,21	34,50	24,34	0,23	60,03	129,63	44,04	2,4		
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,80	91,91	0,02	40		0,20	14	14	7,99	2,77		
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	63,84		
Итого за обед			44,3	40	161,49	1,197,73	0,81	111,35	41,98	9,63	207,03	722,44	211,87	23,16		
Всего за пятница - 1			83,71	99,28	288,54	2,400,98	1,84	184,33	577	18,24	488,15	1,338,17	293,75	38,42		

День/неделя	Наименование дней	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Неделя 2																	
Понедельник-2																	
Завтрак																	
71М	Огурец свежий	100	0,7	0,1	19	12	0,05	7,9		0,1	17	30	14	3			
299К/сжк	Ежики мясные	120	15,57	16,35	11,96	257,28	0,06	2,86		2,13	18,96	180,7	27,51	1,3			
309М/сжк	Макаронные изделия отварные	230	8,95	4,37	57,22	304,4	0,13		18,36	1,26	18,19	72,27	13	1,22			
377М/сжк	Чай с лимонном	200	0,05	0,01	10,08	38,45		2,75		0,01	8,08	10,52	5,63	0,88			
	Батон йодированный	70	286	0,98	17,99	91,42	0,05	0,7			59,5	48,07	4,2	1,2			
Итого за завтрак			2,97	22,23	123,97	742,73	0,31	14,51	18,36	3,50	147,25	362,15	66,14	7,02			
обед																	
66М/сжк	Салат из моркови с изюмом	150	1,92	0,17	25,4	114,3	0,1	9,25		0,57	44,75	83,3	52,6	51,25			
84М/сжк	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,91	4,12	16,35	119,67	0,11	14		1,91	41,85	97,41	34,17	1,25			
248К/сжк	Рыба запеченная с томатами	120	12,82	6,53	2,03	119,23	0,08	11,01	24,74	2,60	108	197,61	17,45	50,66			
380К	Соус сметанный	50	1,15	3,46	4,24	65,49	0,05	0,1	30,4	0,16	28,25	20,45	3,28	12,8			
321М/сжк	Капуста тушеная	200	4,34	2,65	16,64	110,65	1	97,75	13,32	0,39	100,23	75,42	38,45	1,11			
349М/сжк	Компот из сухофруктов	200	0,77	0,05	25,64	107,3	0,22	0,8		1,09	31,96	29,17	20,98	3			
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4			
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,099	0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	63,84			
Итого за обед			39,14	19,54	172,88	1,037,73	1,68	126,91	68,46	9,86	408,84	721,53	240,37	26,33			
Всего за Понедельник-2			68,21	41,77	296,85	1,780,46	1,99	141,12	86,82	13,36	556,07	1,083,68	306,51	33,33			

День/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ рсд			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 2															
Вторник-2															
Завтрак															
177М/сж	Каша пшенная с изюмом	250	7,44	6,31	4086	251,07	0,2	0,54	23,87	0,21	130,8	188,04	50,10	1,25	
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,9	0,74	90	0,02	0,24	69	0,16	300	192	13,5	0,2	
419К/сж	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,45	3,27	13,33	94,27	0,02	0,88	9,99		127,28	89,91	13,99	1,25	
	Фрукт	200	1,8	0,40	16,20	86	0,08	120		0,40	68	46	26	0,5	
	Батон йодированный	70	286	0,98	17,99	91,42	0,05	0,7			59,5	48,07	4,2	1,2	
Итого за завтрак			23,63	18,28	96,83	651,91	0,39	122,66	102,86	0,77	711,08	584,61	109,59	3,77	
обед															
49М/сж	Салат витаминный	150	1,62	10,35	14,05	157,77	0,05	62,02	0,82	4,57	16,25	32,1	19,05	3,5	
97М	Суп картофельный на курином бульоне	250	14,16	3,14	19,85	124,71	0,15	24,17	6,12	075	22,87	91,51	33,01	1,5	
294М/сж	Котлеты рубленные из птицы с маслом	120	18,77	25,93	18,47	383,21	0,13	1,67	95,89	3,19	22,57	170,32	28,57	3,99	
302М/сж	Рис отварной	200	5,06	4,09	53,2	269,92	0,05		18,62	0,33	759	109,27	35,95	7,98	
350М/сж	Кисель из плодов черной смородины	200	0,20	0,044	24,53	96,51	0,01	39,6		0,14	10,65	6,53	6,14	0,22	
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	63,84	
Итого за обед			44,04	215,61	212,63	1,433,21	0,71	127,46	125,77	12,12	132,73	627,89	196,16	81,53	
Всего за Понедельник-2			67,67	63,89	309,52	2,085,15	1,10	250,12	228,63	12,89	843,81	1,212,5	305,75	85,23	

День/неделя	Наименование дней недели, банод	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рецепта			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 2																
Среда-2																
Завтрак																
71М	Огурец свежий	100	0,7	0,1	19	12	0,05	7,9		0,1		17	30	14	3	
288М	Куры отварные с маслом	120	34,82	12,57	2	220,70	0,15	4,57	91,61	0,55		35,37	267,55	32,46	1,99	
171М/сез	Каша гречневая, рассыпчатая	230	12,73	9,84	57,51	369,01	0,43		36	0,90		23,90	302,52	201,10	6,75	
377М/сез	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	10,08	38,45		2,75		0,01		8,08	10,52	5,63	0,88	
	Батон йодированный	70	5,32	1,96	35,98	182,84	0,105	1,4				119	96,13	8,4	0,7	
Итого за завтрак			52,10	23,92	114,3	770,76	0,7	16,22	127,61	1,65		169,35	679,25	259,19	13,24	
обед																
60М/сез	Салат из моркови с яблоком и клюквой	150	1,45	7,77	10,08	122,52	10,07	10,75		3,9		33,75	58,17	41,72	1,25	
102М/сез	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,53	5,71	19,49	159,82	0,23	11,92	6,12	1,92		38,82	121,65	40,27	1,87	
210М/сез	Омлет натуральный с картофелем	250	19,24	23,43	25,55	390,50	0,26	28,22	349,44	0,98		127,47	348,67	51,8	4	
348М/сез	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,03	69,31		1,55		0,033		2,49	1,71	1,40	0,55	
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56		27,6	104,4	39,6	2,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58		25,2	113,76	33,84	63,84	
Итого за обед			42,51	25,55	155,45	1,143,04	0,88	52,44	359,88	10,18		255,33	748,36	208,63	10,02	
Всего за среда-2			94,61	49,47	269,75	1,914	1,58	68,66	487,49	11,83		424,68	1,427,61	467,82	23,26	

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порций	Пищевые веще-ва (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
№ рецеп			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Неделя 2																	
Четверг-2																	
Завтрак																	
224М/334М/сж	Запеканка творожная с морковью и соусом	250	26,04	19,54	57,97	517,90	0,13	5,86	95,13	3,12	277,17	357,63	59,58	2,1			
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,9	0,74	90	0,02	0,24	69	0,16	300	192	13,5	0,2			
14М	Масло порциами	15	0,12	10,87	0,20	99,13			60	0,15	3,6	4,5		1,2			
377М/сж	Фрукты (киви)	150	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5		0,40	19	16	12	3,5			
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	10,08	38,45		2,75		0,01	8,08	10,52	5,63	0,88			
	Батон йодированный	70	5,32	1,96	35,98	182,84	0,105	1,4			119	96,13	8,4	0,7			
Итого за завтрак			37	39,02	105	918,08	10,92	14,85	224,13	3,93	685,85	649,31	96,71	8,5			
обед																	
63К/сж	Салат из свеклы с черносливом, орехами	150	2,02	7,7	17,3	147,72	0,02	11,87		3,65	54,2	60,32	38,15	2,5			
87М/сж	Щи из свежей капусты	250	2,35	4,68	8,73	87,7	0,07	42		2,20	55,65	47,62	22,65	1,5			
260М/сж	Гуляш из говядины	120	18,04	19,37	4,51	264,88	0,09	5,26		2,52	14,22	188,82	26,91	3,25			
143М/сж	Рагу из овощей	200	3,99	10,77	22,17	203,23	0,17	46,12	29,26	2,77	66,06	166,04	45,70	3,5			
342М/сж	Компот из вишни	200	0,53	0,08	27,53	113,90	0,01	6,66		6,13	16,43	13,32	11,54	0,5			
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4			
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	63,84			
Итого за обед			41,16	44,98	162,80	1,218,52	0,68	111,91	33,58	14,35	259,36	634,22	218,39	77,49			
Всего за четверг-2			78,16	84	267,82	2,136,60	11,60	126,76	2,571,1	18,28	945,21	1,283,53	315,1	85,99			

День/неделя	Наименование дней недели,	Масса порций	Пищевые веще-ва (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец	блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 2																
Пятница-2																
Завтрак																
71М	Огурец свежий	100	0,7	0,1	19	12	0,05	7,9		0,1		17	30	14	3	
239М/331М/сез	Т ефтели рыбные	120	13,83	11,01	14,43	212,69	0,21	3,47	28,20	3,51		52,27	154,51	27,93	2,5	
312М/сез	Картофельное пюре	200	4,36	5,30	29,50	183,80	0,21	34,50	24,34	0,23		60,03	129,63	44,04	2,4	
б/н/сез	Чай с шиповника	200	0,19	0,08	14,86	64,48		55,5	45,34	0,21		3,33	0,94	0,94	0,77	
	Батон йодированный	70	5,32	1,96	35,98	182,84	0,105	1,4				119	96,13	8,4	0,7	
Итого за завтрак			57,08	18,51	103,49	603,57	1,22	102,42	97,88	4,05		217,63	383,74	92,91	36,29	
обед																
51М/сез	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	2,3	7,67	20,03	160,1	0,05	11,55		3,87		61,62	72,45	36,82	8,5	
96М/сез	Рассольник ленинградский	250	3,88	5,52	14,39	125,86	0,11	26,43	6,12	1,85		27,57	78,67	29,41	1	
288М/330М/сез	Куры тушенные в соусе	120	19,43	19,43	3,27	266,28	0,13	2,05	8312	0,98		28,83	171,67	20,93	3,00	
171М/сез	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,73	9,84	57,51	369,01	0,43		36	0,90		23,90	302,52	201,10	6,75	
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,80	91,91	0,022	40		0,20		14	14	7,99	2,77	
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56		27,6	104,4	39,6	2,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58		25,2	113,76	33,84	63,84	
	Фрукты (яблоки)	200	0,96	0,36	9	11,56	0,27	45,6		0,64		45,3	29,7	22,00	0,12	
Итого за обед			54,53	45,08	277,77	1,529,95	26,73	125,63	129,56	11,58		502,42	887,13	39,69	28,42	
Всего за пятница-2			111,61	63,59	311,26	2,133,52	25,51	228,05	2,274	15,63		720,05	1,270,91	484,60	64,71	

День/неделя № рецепта	Наименование пищи недели, блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р	Мg		Fe
Неделя 3																
Понедельник-3																
Завтрак																
71М	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,05	25		0,7		14	26	20		0,63
281К/сж	Говядина тушеная	120	18,04	19,37	4,51	261,88	0,09	5,26		2,52		14,22	188,82	26,9		3,25
302М/сж	Рис отварной	200	4,57	3,7	48,1	243,54	0,05		16,8	0,3		6,85	98,6	32,4		0,6
	Горошек зелёный	40	1,24	0,08	2,6	16,16	0,04	4		0,08		8	24,80	840		5
377М/сж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	10,08	38,45		2,75		0,01		8,08	10,52	5,63		0,88
	Батон йодированный	70	5,32	1,96	35,98	182,84	0,105	1,4				119	96,13	8,4		0,7
Итого за завтрак			28,8	24,76	94,8	717,47	0,3	38,01	16,8	20,41		136,15	417,4	99,33		10,86
обед																
63М/сж	Салат из моркови с курагой	120	1,31	0,09	11,49	53,3	0,05	3,77		0,72		31,44	46,96	34,65		3,8
84М/сж	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,91	4,12	16,35	119,67	0,11	14		13,91		41,85	97,42	34,17		3,84
3638К/сж	Шницель рубленый куриный	120	21,60	6,50	17,62	199,11	0,17	1,82	35,91	1,25		54,67	185,11	28,80		5,21
125М/сж	Картофель отварной	200	3,96	5,60	31,95	194,5	0,24	39,310	26,6	0,27		26,04	116,38	45,26		2,34
350М/сж	Кисель из плодов черной смородины	200	0,20	0,04	24,53	96,51	0,01	39,6		0,14		10,65	6,53	6,14		0,22
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56		27,6	104,4	39,6		2,4
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58		25,2	113,76	33,84		63,84
Итого за обед			45,21	18,41	184,52	824,82	0,9	98,29	66,83	7,37		217,45	673,23	222,46		81,65
Всего за понеделник-3			74,01	43,17	279,32	1,542,29	1,2	136,3	83,63	27,78		353,60	1,090,63	321,84		92,51

День/неделя	Наименование пищи	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рецепта	неделя, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Вторник -3																
Завтрак																
175М/сез	Каша молочная «Дружба»	250	6,3	7,92	38,67	251,98	0,11	0,63	35,5	0,17	1333,76	162,56	37,76	0,63		
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,9	0,74	90	0,02	0,24	69	0,16	300	192	13,5	0,2		
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,55	93,76	0,06	19,95		0,40	31,92	21,94	17,95	4,65		
382М/сез	Кефир с молоком	200	3,98	3,16	17,44	115,5	0,02	0,6	10,12	0,01	125,56	119	32,85	1,11		
	Батон йодированный	70	5,32	1,96	35,98	182,84	0,105	1,4			119	96,13	8,4	0,7		
Итого за завтрак			21,02	20,18	102,1	681,84	0,28	22,42	114,62	0,74	676,24	569,16	108,06	7,09		
обед																
63К/сез	Салат из свеклы с черносливом, орехами	150	2,02	7,7	17,3	147,72	0,02	11,87		3,65	54,2	60,32	38,15	2,5		
101М/сез	Суп картофельный с рисом	250	4,16	3,14	19,58	124,71	0,15	24,17	6,12	0,75	22,87	91,51	33,01	8,5		
326К/сез	Наггетсы куриные	120	28,56	14,95	16,38	292,85	0,16	2,20	116,64	0,97	3,33	232,75	33,74	2,12		
309М/сез	Макаронные изделия отварные	230	8,95	4,37	57,22	304,4	0,13		18,369	1,26	18,19	72,27	13	1,22		
349М/сез	Компот из сухофруктов	200	0,77	0,05	25,41	106,39	0,02	0,79		1,08	31,68	28,91	20,79	0,66		
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	63,84		
Итого за обед			58,69	32,27	218,74	1,377,16	0,80	39,03	145,44	10,85	213,07	703,62	212,17	14,22		
Всего за вторник-3			79,71	52,48	320,84	2,105,90	1,08	61,45	260,06	11,53	889,31	1,272,78	320,23	21,31		

День/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 3																
Среда-3																
Завтрак																
71М	Огурец свежий	100	0,7	0,1	19	12	0,05	7,9				0,1	17	30	14	3
280К/сж	Говядина тушеная с черносливом	120	13,31	14,96	10,14	230,17	0,05	3,43				2,35	27,21	150,40	33,80	2,12
321М/сж	Капуста тушеная	200	4,34	2,65	16,64	110,65	1	91,75	13,32	0,39		100,23	75,42	38,45	1,11	
б/н/сж	Чай с шиповника	200	0,19	0,08	14,86	64,48		55,5	45,34	0,21		3,33	0,94	0,94	0,77	
	Батон йодированный	70	5,32	1,96	35,98	182,84	0,105	1,4				119	96,13	8,4	0,7	
Итого за завтрак			22,34	19,15	86,34	547,9	2,3	109,63	58,66	3,04		232,77	325,42	93,19	7,62	
обед																
54М/сж	Салат из свёклы с яблоками	150	1,7	5,25	15,20	115,6	0,025	14				2,37	43,92	48,3	25,92	1,5
147К/сж	Суп фасольевый с овощами	250	1,86	3,57	29,57	203,7	0,3	13,06				1,75	94,33	273,9	70,55	3,12
249К/сж	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	21,07	7,5	32,01	279,97	0,33	23,77	14,75	3,45		108,23	332,37	46,94	1,9	
473К/сж	Напиток витаминный	200	0,44	0,14	14,76	87,39	0,02	77	62,9	0,33		10,87	4,24	4,54	0,55	
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18					1,56	27,6	104,4	39,6	2,4
	Хлеб ржанопшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58		25,2	113,76	33,84	63,84	
Итого за обед			49,3	18,52	179,12	1,087,71	0,99	127,83	81,97	11,04		284,46	883,97	211,43	13,31	
Всего за среда-3			71,64	37,67	65,46	1,635,65	3,29	237,46	140,63	14,08		517,23	1,211,39	314,62	20,93	

День/неделя № рел	Наименование дней недели, блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р	Мg		Fe
Неделя 3																
Четверг-3																
Завтрак																
218М/сж	Вареники отварные пшеничные	1,66	38,28	25,91	17,33	463,39	0,12	0,99	177,02	0,25		340,70	475,37	48,40		1,36
	Сметана	1,66	1,29	7,47	1,79	80,67	0,01	0,20	49,8	0,15		43,82	30,37	4,48		0,09
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,9	0,74	90	0,02	0,24	69	0,16		300	192	13,5		0,2
14М	Масло порциями	15	0,12	10,87	0,20	99,13			60	0,15		3,6	4,5			1,2
	Фрукты (мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40		70,00	34,00	22,00		0,20
419К/сж	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,45	3,27	13,33	94,27	0,02	0,88	9,99			127,28	89,91	13,99		1,25
	Батон йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,07	1				85	68,66	6		0,62
Итого за завтрак			55,68	56,21	74,15	1,034,06	0,36	79,31	365,81	1,11		970,4	894,81	108,37		5,47
обед																
67М/сж	Винегрет овощной	150	5,33	9,04	6,62	129,68	0,05	8,08		7,2		2,62	34,22	89,52		32,06
87М/сж	Ци из свежей капусты	250	2,35	4,68	8,73	87,7	0,07	42		2,20		55,65	47,62	22,65		1,5
294/М/сж	Котлеты рубленные из птицы с маслом	120	18,77	25,93	18,47	383,21	0,13	1,67	95,89	3,19		22,57	170,32	28,56		2,18
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,78	9,84	57,51	369,01	0,43		36,00	0,90		23,90	302,52	201,10		3,00
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56		27,6	104,4	39,6		2,4
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58		25,2	113,76	33,84		63,84
348М/сж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,02	3,02		1,55		0,03		2,49	1,71	1,40		0,38
Итого за обед			523,72	51,61	190,96	1,373,66	1	53,3	136,21	16,6		160,03	714,48	416,67		45,36
Всего за четверг-3			579,4	107,82	265,11	2,407,72	1,36	132,6	502,02	17,71		1,130,43	1,669,29	529,04		50,53

День/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ рецепта			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 3															
Пятница-3															
Завтрак															
71М	Огурец свежий	100	0,7	0,1	19	12	0,05	7,9		0,1	17	30	14	3	
255М/332М/сж	Печень по строгановски	120	16,97	11,83	9,08	212,01	0,30	30,67	7327,16	3,28	31,64	301,34	20,08	5,32	
302М/сж	Рис отварной	200	4,57	3,7	48,01	243,54	0,05		16,8	0,3	6,85	98,6	32,44	30,0	
б/н/сж	Чай с шиповника	200	0,19	0,08	14,86	64,48		55,5	45,34	0,21	3,33	0,94	0,94	0,77	
	Батон йодированный	70	5,32	1,96	35,98	182,84	0,105	1,4			119	96,13	8,4	0,7	
Итого за завтрак			29,23	17,1	116,65	662,63	0,92	95,07	7,540,5	3,88	143,82	499,54	73,16	67,19	
Обед															
60М/сж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	150	1,45	7,77	10,8	122,52	0,07	10,75		3,9	33,75	58,17	41,72	1,25	
95М/сж	Рассольник домашний	250	3,88	5,52	14,93	125,86	0,4	26,43	6,12	1,85	27,57	78,67	29,41	1	
230К/сж	Омлет с ветчиной и картофелем	250	19,24	23,43	25,55	390,50	0,26	28,22	349,44	0,98	127,47	348,67	51,8	4,2	
	Сок фруктовый	200	7	0,20	20,18	91,91	0,022	40		920	14	14	7,99	2,77	
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4	
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	63,84	
Итого за обед			45,80	38,98	154,04	1,131,88	0,32	177,01	965,76	10,01	255,59	717,61	204,36	15,45	
Всего за пятница-3			75,03	56,08	270,69	1,794,51	1,24	272,14	8,506,26	13,89	399,41	1,217,15	277,82	82,64	

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рецеп			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 4																	
Понедельник-4																	
Завтрак																	
71М	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	38	24		0,05	25			0,7	1,4	26	20	63	
274М/331М/с/сж	Зразы рубленые	120	17,35	22,95	20,66	359,60		0,15	14,20	38,24	5		55,14	205,72	34,55	3,19	
309М/с/сж	Макаронные изделия отварные	200	8,95	4,37	57,22	304,4		0,13		18,36	1,26		18,19	72,27	1	1,22	
377М/с/сж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	10,09	38,45			2,75		0,01		8,08	10,52	201,10	6,75	
	Батон йодированный	50	3,8	1,41	25,7	130,6		0,07	1				85	68,66	6	0,620	
Итого за завтрак			31,25	28,93	151,67	856,05		0,4	42,95	56,6	6,97		167,81	357,46	274,65	74,78	
обед																	
42М/с/сж	Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком	150	2,7	7,3	15,47	144,72		0,12	20,5		3,47		23,12	7,35	29,02	1,25	
82М/с/сж	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,82	3,81	9,46	80,94		0,04	23,37		1,86		42,92	46,46	23,5	1,12	
	Сметана	30	6,39	2,25	0,54	24,3			0,06	15	0,243		3,2	9,15	1,35		
240М/с/сж	Фрикадельки рыбные с соусом	120	10,80	3,45	9,81	114,14		0,10	3,47	36,51	0,74		56,00	156,48	26,08	0,66	
125М/с/сж	Картофель отварной	200	3,96	5,60	3,195	194,5		0,24	39,10	26,6	6,27		26,04	116,38	45,26	5,12	
349М/с/сж	Компот из сухофруктов	200	0,77	0,655	25,64	107,3		0,027	0,8		1,09		31,96	29,17	20,98	0,3	
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282		0,18			1,56		27,6	104,4	39,6	2,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1		0,14		4,32	1,58		25,2	113,76	33,84	63,84	
Итого за обед			40,67	25,78	3,324,03	956,99		0,84	87,3	82,43	10,61		494,44	649,15	353,28	14,78	
Всего за понедельник-4			71,92	54,71	3,475,70	1,813,04		1,24	130,25	119,03	17,58		662,25	1,006,61	627,93	89,56	

День/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Неделя 4																		
Вторник-4																		
Завтрак																		
120М/сж	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,74	4,38	21,01	147,77	0,06	0,75	18	0,31	156	130,68	20,81	1,5				
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,9	0,74	90	0,02	0,24	69	0,16	300	197	13,5	0,2				
	Фрукты(яблоки)	200	0,9	0,9	22,05	105,75	0,07	22,5		0,05	36	24,76	20,25	4,5				
423М/сж	Булочка с орехами	150	2,15	2,42	78,12	473,19	0,69	0,09	50,25	3,8	62,16	154,59	26,31	1,8				
	Батон йодированный	70	3,8	1,4	25,7	130,6	0,76	1			85	68,66	6	0,62				
382М/сж	Какао с молоком	200	3,98	3,17	17,44	115,5	0,022	0,6	10,12	0,01	125,56	118	32,85	1,11				
Итого за завтрак			30,71	29,16	165,06	1,062,81	1,62	25,18	147,37	4,73	764,72	693,68	302,27	9,63				
обед																		
109К	Салат фруктовый	150	1,97	0,85	12,65	74,85	0,02	76,67	3	0,25	69,9	43,5	22,2	1,25				
103М/сж	Суп картофельный с вермишелью	250	4,52	4,36	20,87	141,37	0,12	16,73	6,12	1,41	21,36	79,17	26,46	0,75				
311К/сж	Гуляш из мяса птицы	120	16,95	4,45	3,27	106,24	0,10	3,00	33,51	0,32	14,83	126,93	17,22	1,06				
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,73	9,84	57,51	369,01	0,43		36	0,90	23,90	302,52	201,10	3,00				
350М/сж	Кисель из плодов черной смородины	200	0,20	0,04	24,53	96,51	0,01	39,6		0,14	10,65	6,53	6,14	0,22				
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	63,84				
Итого за обед			93,35	21,06	201,24	1,189	1	136	82,95	6,10	193,44	776,75	384,86	72,52				
Всего за вторник-4			124,06	50,76	366,3	2,251,81	2,62	161,18	230,32	10,83		1,470,43	651,13	82,15				

Дни/неделя	Наименование дней	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р	Мg	Fe			
Неделя 4																		
Среда-4																		
Завтрак																		
71М	Огурец свежий	100	0,7	0,1	19	12	0,05	7,9		0,1		17	30	14		30		
291М/сж	Плов из птицы (индейка)	250	25,33	25,42	43,25	504,32	0,17	7,5	78	3,75		32,40	278,99	58,75	2,3			
б/н/сж	Чай из шиповника	200	0,19	0,077	14,86	64,48		55,5	45,34	0,21		3,33	0,94	0,94	0,77			
	Баттон йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,07	1				85	68,66	6	0,62			
Итого за завтрак			30,02	26,99	102,81	711,4	0,29	71,92	123,34	4,06		137,73	378,59	79,69	33,69			
обед																		
73М/сж	Икра кабачковая	100	1,74	3,68	9,06	78	0,06	32,04		1,73		38,22	35,39	20,11	0,83			
98М/сж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	4,16	3,14	19,85	124,71	0,15	24,17	6,12	0,75		22,87	91,51	33,01	7,5			
259М/сж	Жаркое по домашнему(свинина)	250	18,47	27,83	26,01	429,53	0,73	33,81		3,42		32,86	209,97	64,58	2,5			
473К/сж	Напиток витаминный	200	0,44	0,14	19,76	87,39	0,02	77	62,9	0,33		10,78	11,24	4,54	0,55			
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56		27,6	104,4	39,6	2,4			
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58		25,2	113,76	33,84	63,84			
Итого за обед			34,29	36,85	157,26	1,120,72	1,28	167,02	73,34	9,37		157,63	566,27	196,38	17,62			
Всего за среда-4			64,31	63,84	260,07	1,832,12	1,57	238,94	196,68	13,43		295,06	944,86	276,07	51,31			

День/неделя № рецепта	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Неделя 4																			
Четверг-4																			
Завтрак																			
206К/сж	Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным	250	12,62	8,97	77,38	442,92	0,1	2,17	30,97	1,97	83,02	201,01	50,36	1,2					
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,9	0,74	90	0,02	0,24	69	0,16	300	197	13,5	0,20					
	Фрукты (мандарины)	200	0,96	0,24	9	45,6	0,072	45,6		0,24	42	20,4	13,2	0,12					
419К/сж	Кофейный напиток из шикоры с молоком	200	4,45	3,27	13,33	94,27	0,022	0,88	9,99		127,28	89,91	13,99	1,25					
	Батон йодированный	70	3,8	1,4	25,7	130,6	0,07	1			85	68,66	6	0,5					
Итого за завтрак			27,97	20,78	126,15	803,39	0,28	49,89	109,96	2,37	637,3	576,98	97,05	3,32					
обед																			
60М/сж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	150	1,45	7,77	10,8	122,52	0,07	10,75		3,9	33,75	58,17	41,72	1,25					
87М/сж	Щи из свежей капусты	250	2,35	4,68	8,73	87,70	0,07	112		2,20	55,65	47,62	22,65	1,5					
	Сметана	30	0,39	2,25	0,54	24,3		0,06	15	0,045	13,2	9,15	135						
268К/сж	Оладьи и печени	100	18,13	15,14	12,84	265,25	0,32	32,96	8,205,1 2	5,03	17,44	329,21	23,35	7,21					
309М/сж	Макаронные изделия отварные	200	8,95	4,37	57,22	304,4	0,13		18,36	1,26	18,19	72,27	13	1,22					
348М/сж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,03	69,31		1,55		0,033	2,49	1,71	140	0,55					
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56	27,6	104,4	39,6	2,4					
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58	25,2	113,76	33,84	63,8 4					
Итого за обед			45,56	36,33	189,74	1,204,57	0,91	57,32	8,242,8	15,61	193,52	736,29	449,169 7	77,9					
Всего за четверг-4			73,43	57,11	315,89	2,007,96	1,20	107,21	8,352,7 6	17,98	830,82	424,82	546,21	81,2 9					

День/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е			Са	Р	Mg		Fe	
Неделя 4																		
Пятница-4																		
Завтрак																		
71М	Огурец свежий	100	0,7	0,1	19	12	0,5	7,9		0,1		17	30	14			30	
234М/сж	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	18,77	25,93	18,47	383,21	0,13	1,67	95,89	3,19		22,67	91,51	33,01			1,5	
312М/сж	Картофельное пюре	200	4,36	5,30	29,50	185,80	0,21	34,56	24,34	0,23		60,03	129,63	44,04			2,4	
377М/сж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	10,09	38,45		2,75		0,01		8,08	10,52	5,63			0,88	
	Батон йодированный	70	3,8	1,4	25,7	130,6	0,75	1				85	68,66	6			0,62	
Итого за завтрак			27,68	32,77	102,76	750,06	1,59	47,88	120,23	3,53		192,78	330,32	102,68			35,4	
обед																		
71М	Овоши натуральные свежие	100	0,69	0,09	1,89	10,95	0,03	6,97		0,09		16,93	29,88	13,94			0,45	
95М/сж	Рассолыник длломашний	250	3,88	5,52	14,93	125,86	0,11	26,43	6,12	1,85		27,57	78,67	29,41			1	
301М/сж	Кнелл и кур с рисом	120	20,90	24,19	7,44	331,47	0,10	2,15	112,65	0,45		18,11	190,00	25,41			1,72	
302М/сж	Рис отварной	200	4,57	3,7	48,01	243,54	0,05		16,8	0,3		6,85	98,6	32,44			50,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,18	91,91	0,022	40		0,20		14	14	7,99			2,77	
	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	282	0,18			1,56		27,6	104,4	39,6			2,4	
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,75	0,86	24,62	119,1	0,14		4,32	1,58		25,2	113,76	33,84			63,84	
	Фрукты (яблоки)	200	0,96	0,26	9	115,6	0,17	45,6		0,64		45,3	29,7	22,00			0,12	
Итого за обед			46,23	36,02	184,03	1,321,23	6,8	121,15	139,89	162,09		181,56	659,01	204,63			59,5	
Всего за пятница-4			73,91	68,79	286,79	2,071,29	8,39	169,03	260,12	165,62		374,04	989,33	307,31			94,9	