

"Согласовано"

Директор ГБУ КО

" Учебно - методический центр военно-патриотического воспитания "

"Авангард"



Афанасьев О.А.

2026 г

"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО "Регент-школьное питание"



Д. Н. Урвачев

2026 г

*Проект 21-го дневного меню основного (организованного) питания
в загородных детских оздоровительных лагерях Калининградской области*

Возрастная категория:

7-11 лет

сезон : летний

Калининград, 2026 г

Проект 21-го дневного меню основного (организованного) питания в загородных детских оздоровительных лагерях Калининградской области

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя 1														
День: понедельник														
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,7	5,66	25,69	176,84	0,17	0,78	26,7	0,44	90,19	160,01	17,74	1,23
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с джемом, 100/15	115	16,34	9,25	20,13	232,30	0,05	0,41	71,30	0,34	139,50	199,84	20,85	0,63
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		515	28,86	25,41	79,98	669,3	0,32	2,36	162,92	1,5	354,71	504,85	81,44	3,69
Обед														
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86
268/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	16,45	12,59	17,34	250,56	0,58	3,53	20,04	0,57	27,46	177,32	28,99	2,36
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		830	33,87	30,07	112,63	861,96	1,06	22,02	1415,14	6,9	143,3	543,28	229,96	10,43
Полдник														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с яблоками	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
Итого за Полдник		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21
Ужин														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89	0,02	22,1	201,44	2,29	26,84	20,71	11,55	0,37
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	15,89	9,32	3,22	160,49	0,11	4,55	523,5	1,12	37,95	224,4	40,41	0,83
125/М	Картофель отварной	180	3,78	5,82	30,41	189,49	0,22	37,2	37,08	0,26	21,38	110,21	42,88	1,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		600	24,08	20,67	66,16	549,67	0,41	66,75	762,52	4,2	103,42	399,9	113,28	4,59
Ужин 2														
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2
	Печенье	20	1,50	1,96	14,9	83,40	0,02		2,0		5,80	18,0	4	0,42
Итого за Ужин 2		220	7,30	6,96	24,48	191,40	0,1	2,6	46,0	0,2	245,80	198,0	32	0,62
Итого за день		2 625	99,68	90,60	349,30	2634,89	2,01	109,18	2435,96	14,36	918,95	1734,16	496,11	27,54

Неделя 1														
День: вторник														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,03	3,9	22,44	141,45	0,06	0,78	26,7	0,42	77,98	73,75	12,42	0,3
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	9,42	8,48	2,38	123,65	0,06	0,52	177,8	0,43	84,85	161,03	13,47	1,67
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		515	20,43	24,49	54,53	523,6	0,19	4,31	293,2	1,56	314,48	357,36	49,63	3,84
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	4,12	5,64	64,33	0,04	7,05	184,97	1,86	15,93	31,31	14,39	0,58
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,6	12,86	3,83	197,93	0,57	6,97	31,5	0,22	14,64	173,06	25,51	2,59
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58	0,2	31,16	46,78	0,26	52,76	117,3	39,49	1,44
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09				0,7	14,5	75	23,5
Итого за Обед		820	30,98	30,73	96,12	789,23	1,04	61,33	425,51	5,38	126,14	479,74	138,84	8,03
Полдник														
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Полдник		460	9,32	7,62	62,13	365,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76
Ужин														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83	12,05	19,93	8,05	0,32
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12
142/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		580	23,84	18,64	64,53	520,41	0,35	52,2	860,55	6,14	93,2	319,03	97,19	4,71
Ужин 2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Пряник	20	1,12	1	15,26	72,4	0,02			0,48	2,2	10	1,8	0,16
Итого за Ужин 2		220	6,52	6,00	36,86	230,4	0,08	1,8	40	0,48	244,2	198	31,8	0,36
Итого за день		2 595	91,09	87,48	314,17	2429,34	1,81	143,79	1655,02	15,96	871,56	1476,51	354,07	24,7

Неделя 1															
День: среда															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	6,17	4,83	26,9	175,99	0,17	0,78	27,4	0,37	80,94	159,43	78,48	2,43	
242/К/ССЖ	Суфле творожное с соусом ягодным, 100/15	115	15,42	8,98	13,15	198,60	0,05	2,72	76,55	0,35	152,96	204,12	24,90	0,73	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04	1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		515	27,48	23,75	73,94	624,34	0,32	4,67	168,75	1,43	354,01	482,35	129,28	4,11	
Обед															
52/ИОП	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,9	3,1	2,38	41,11	0,02	22,1	1,94	1,37	24,99	16,67	8,45	0,32	
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6	
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина, свинина) с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	22,10	16,73	3,93	256,53	0,82	4,69	20,16	0,22	27,10	232,40	29,45	2,83	
309/ИОП	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,15	2,74	30,98	169,74	0,1	3,4	478	0,77	18,03	56,2	18,61	0,95	
348/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/10	200	0,35	0,08	20,7	82,1	0,02	0	1	0,08	12,3	19,4	6,3	0,48	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		830	37,55	29,65	101,15	823,37	1,16	46,98	672,68	4,98	130,04	469,31	113,1	7,73	
Полдник															
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с вишней	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
Итого за Полдник		460	5,62	7,46	66,66	365,26	0,12	16,15	48,68	1,57	71	90,04	41,59	7,95	
Ужин															
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,9	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53	
284/ИОП	Запеканка картофельная с рыбой (треска)	250	22,21	12,41	35,86	344,06	0,36	43,2	84,62	1,41	57,99	364,22	82,87	2,6	
376/ИОП	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		550	26,32	15,98	69,24	530,18	0,45	86,2	173,47	3,71	87,43	426,28	112,06	4,87	
Ужин 2															
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78	
Итого за Ужин 2		230	8,92	5,39	27,26	199,3	0,14	1,4	40	0,51	248,4	214,2	41,2	0,98	
Итого за день		2 585	105,89	82,23	338,25	2542,45	2,19	155,4	1103,58	12,2	890,88	1682,18	437,23	25,64	

Неделя 1															
День: четверг															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
213/М/ССЖ	Омлет с картофелем	170	12,78	10,75	19,27	225,32	0,19	21,59	214,48	0,61	90,29	236,85	37,89	2,92	
71/М	Поджаривание из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1				0,78	13,8	52,2	19,8	
Итого за Завтрак		515	21,94	23,17	60,71	542,84	0,34	36,8	382,98	1,99	252,14	390,89	79,39	5,69	
Обед															
23/ИОП	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,07	3,29	4,21	50,52	0,02	14,76	200,9	1,4	19,69	24,06	10,99	0,33	
150/К/ССЖ	Суп рыбный	200	8,3	8,56	11,79	158,06	0,09	15,83	204,89	1,04	13,34	46,74	21,14	0,82	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92	
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5	4	40,75	219,47	0,3	50	7,5	1,57	26,1	145,29	57,57	2,26	
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/10	200	0,78	0,05	17,63	74,7	0,02	0,6	87,45	0,83	24,3	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09				0,7	14,5	75	23,5	
Итого за Обед		820	32,99	30,92	112,35	866,4	1,1	84,01	622,08	7,05	120,91	473,28	156,22	7,39	
Полдник															
412/М/ССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
338/М	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
Итого за Полдник		480	14,70	8,18	68,84	419,19	0,19	25,43	62,19	1,85	188,41	187,27	57,05	8,21	
Ужин															
43/М/ССЖ	Салат овощной	60	1,73	6,01	2,13	69,93	0,03	16,05	42,97	2,39	21,67	31,53	9,97	0,56	
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	15,12	11,47	4,19	177,47	0,08	2,35	11,2	2,31	11,92	142,01	18,01	0,77	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06				0,52	9,2	34,8	13,2	
Итого за Ужин		550	27,24	23,35	67,37	587,65	0,41	21,3	78,27	5,72	63,78	383,67	156,49	6,72	
Ужин 2															
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2	
	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,4	0,01		1,2		1,6	8,4	1,2	0,12	
Итого за Ужин 2		220	6,58	11,12	22,10	216,4	0,09	2,6	45,2	0,2	241,6	188,4	29,2	0,32	
Итого за день		2 585	103,45	96,74	331,37	2632,48	2,13	170,14	1190,72	16,81	866,84	1623,51	478,35	28,33	

Неделя 1															
День: пятница															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
120/М/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	4,21	15,09	112,86	0,05	0,98	30	0,29	94,93	79,22	12,55	0,3	
219/М/ССЖ	Сырники из творога с джемом, 100/15	115	17,92	9,20	23,83	253,36	0,06	0,46	57,15	0,39	153,20	213,75	23,18	0,56	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		515	28,26	23,91	73,08	626,38	0,21	2,61	152,07	1,4	373,15	437,97	78,58	2,69	
Обед															
55/К/ССЖ	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	60	0,85	4,1	2,4	50,34	0,02	20	41,7	1,95	23,5	19,86	11,57	0,43	
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8	
262/К/ССЖ	Запеканка из печени с рисом	250	26,96	17,34	42,57	435,65	0,43	44,6	9941,3	1,58	42,33	500,14	51,85	9,48	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		800	38,03	28,53	106,58	840,05	0,68	96,49	10215,46	6,96	155,59	696,29	135,05	13,77	
Полдник															
409/М/ССЖ	Пирожок с курагой	60	4,29	2,34	30,42	160,19	0,07	0,4	77,7	1,04	24,66	51,5	16,11	0,82	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
Итого за Полдник		460	6,09	3,14	71,22	346,19	0,13	14,4	81,7	2,04	76,66	97,5	48,11	8,22	
Ужин															
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44	
234/М	Котлеты рыбные (треска)	120	20,14	7,5	12,49	198	0,15	1,37	47,12	1,83	60,86	272,87	43,86	1,09	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01	
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5	4	40,75	219,47	0,3	50	7,5	1,57	26,1	145,29	57,57	2,26	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		605	29,15	18,64	84,99	626,23	0,54	61,72	118,39	5,53	113,99	481,77	129,13	5,45	
Ужин 2															
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2	
	Печенье	20	1,50	1,96	14,9	83,40	0,02		2,0		5,80	18,0	4	0,42	
Итого за Ужин 2		220	6,90	6,96	36,48	241,40	0,08	1,8	42,0		247,80	206,0	34	0,62	
Итого за день		2 600	108,43	80,19	372,35	2671,3	1,64	177,02	10609,62	15,49	967,19	1919,51	424,87	30,75	

Неделя 1															
День: суббота															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	3,95	26,89	158,1	0,05	0,78	26,7	0,2	76,84	95,78	22,03	0,36	
215/ИОП	Омлет с помидорами	100	10	9,57	2,74	137,75	0,07	5,64	221,03	0,61	78,42	167,31	16,85	1,98	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак		525	21,42	25,73	64,17	577,85	0,21	9,43	336,43	1,65	309,21	394,37	65,92	4,41	
Обед															
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	7,7	4,66	99,97	0,01	5,36	26,98	2,3	99,91	68,12	14,88	0,84	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,2	9,2	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61	
269/ИОП	Биточки из говядины и мяса птицы	100	15,51	11,28	13,19	217,2	0,4	1,84	23,8	0,69	19,18	147,32	26,44	1,52	
142/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62	
350/М/ССЖ	Кисель из вишни, 200/10	200	0,19	0,05	19,46	80,03	0,01	3,45		0,07	12,41	13,83	5,98	0,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		820	34,38	30,26	108,42	848,98	0,92	65,65	1056,35	8,23	229,21	500,43	156,64	8,29	
Полдник															
415/М/ССЖ	Крендель сахарный	60	4,96	7,24	28,67	199,64	0,07	0,21	52,52	0,64	30,38	59,64	8,83	0,61	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
338/М	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
Итого за Полдник		460	6,76	8,24	68,47	385,64	0,16	24,21	62,52	1,24	76,38	95,64	34,83	7,81	
Ужин															
66/К/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,19	2,8	34,5	0,02	15,82	20,74	1,02	17,1	18,42	9,44	0,36	
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное (бедро)	100	21,96	11,76		188,78	0,1		17,08	0,88	10,86	199,13	22,03	0,87	
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,45	5,16	25,29	161,52	0,14	13,05	103,63	1,2	25,22	92,35	35,86	1,37	
376/ИОП	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		580	29,72	19,57	58,91	528,74	0,32	58,97	166,46	3,73	69,43	353,45	85,44	4,34	
Ужин 2															
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
	Пряник	20	1,12	1	15,26	72,4	0,02			0,48	2,2	10	1,8	0,16	
Итого за Ужин 2		220	6,92	6,00	23,26	178,4	0,1	1,4	40	0,48	242,2	190	29,8	0,36	
Итого за день		2 605	98,93	89,20	323,41	2514,86	1,78	179,24	1730,84	16,07	928,8	1550,02	376,41	25,59	

Неделя 1															
День: воскресенье															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,83	4,12	32,26	189,92	0,14	0,78	26,7	0,72	89,48	157,4	30,73	1,83	
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 100/15	115	18,09	10,49	19,68	249,83	0,06	2,55	72,95	0,46	158,96	222,40	27,64	0,75	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04								
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06		1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12
Итого за Завтрак		515	29,81	24,55	85,83	689,5	0,3	4,5	164,45	1,89	368,55	498,6	84,27	3,53	
Обед															
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	3,11	3,9	48,91	0,04	16,2	209,9	1,43	23,05	28,57	13,01	0,42	
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей	200	6,92	6,69	11,17	132,64	0,26	1,3	20,4	1,22	11,98	65,49	8,82	0,68	
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (говядина, свинина) с соусом томатным	130	16,66	11,31	13,17	222,63	0,59	3,46	6,44	0,85	23,72	175,26	26,25	2,30	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09								
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,54	0,22	17,71	85,34	0,01		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05		160	130,72	0,61	9,9	2,72	2,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09				0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед		820	36,61	26,51	115,58	861,07	1,13	180,96	389,96	6	102,59	418,52	92,34	7,28	
Полдник															
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с яблоками	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
Итого за Полдник		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21	
Ужин															
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,9	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53	
232/М/ССЖ	Рыба запеченная	120	21,5	4,46	2,09	134,03	0,13	1,32	35,7	1,3	35,87	282,57	41,08	0,77	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58	0,2								
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		31,16	46,78	0,26	52,76	117,3	39,49	1,44	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
Итого за Ужин		605	29,57	18,75	60,85	533,64	0,42	48,28	169,32	3,81	120,63	464,54	110,14	4,45	
Ужин 2															
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2	
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78	
Итого за Ужин 2		230	8,92	5,39	28,86	201,3	0,14	2,6	44	0,71	248,4	214,2	41,2	0,98	
Итого за день		2 630	110,68	83,68	357,01	2656,23	2,1	258,89	794,97	14,25	921,84	1685,26	367,85	24,34	

Неделя 2															
День: понедельник															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173/МССЖ	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	6,57	5,3	31,9	202,26	0,19	0,98	31,14	0,22	102,17	157,17	42,12	1,12	
242/КССЖ	Суфле творожное с джемом, 100/15	115	15,31	8,95	18,67	219,34	0,05	0,62	76,55	0,31	147,72	199,92	21,26	0,65	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
376/МССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		515	25,32	21,92	80,07	623,12	0,3	1,7	153,19	1,15	266,74	403,13	81,03	3,45	
Обед															
58/КССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45	
101/МССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,47	5,66	14,35	122,47	0,07	10	161,32	1,88	11,15	46,94	18,37	0,61	
263/МССЖ	Рагу из овощей со свиной	250	24,86	17,31	19,2	339,1	1,12	39,46	285,89	1,82	58,01	293,72	56,87	2,12	
349/МССЖ	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		790	35,37	27,98	89,59	761,98	1,39	53,06	1647,21	7,62	134,74	497,49	147,41	6,24	
Полдник															
410/МССЖ	Батрушка с творогом	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56	
338/М	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Полдник		460	9,32	7,62	62,13	365,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76	
Ужин															
55/КССЖ	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	60	0,85	3,11	2,4	41,35	0,02	20	41,7	1,51	23,5	19,84	11,57	0,43	
322/КССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	15,52	14,03	0,83	189,87	0,07	0,16	74,1	0,15	114,78	178,65	18,16	0,66	
355/КССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,45	4,1	32,77	182,22	0,06	4	422,5	0,35	19,02	88,4	31,33	0,78	
376/ИОП	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		550	23,28	21,70	66,82	557,38	0,21	54,26	563,31	2,64	173,55	330,44	79,17	3,61	
Ужин 2															
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2	
	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,4	0,01		1,2		1,6	8,4	1,2	0,12	
Итого за Ужин 2		220	6,18	11,12	34,10	266,4	0,07	1,8	41,2		243,6	196,4	31,2	0,32	
Итого за день		2 535	99,47	90,34	332,71	2574,58	2,12	134,97	2440,67	13,81	912,17	1549,84	375,42	21,38	

Неделя 2															
День: вторник															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29	143,79	0,08	0,65	24,86	0,16	65,78	92,01	23,02	0,52	
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	9,42	8,48	2,38	123,65	0,06	0,52	177,8	0,43	84,85	161,03	13,47	1,67	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		515	23,41	27,35	59,83	582,2	0,25	2,45	310,78	1,39	407,65	473,04	84,59	4,17	
Обед															
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83	12,05	19,93	8,05	0,32	
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 175/25	200	8,02	5,58	12,6	133,05	0,3	16,3	149,84	1,03	18,11	115,87	28,15	1,72	
268/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	16,45	12,59	17,34	250,56	0,58	3,53	20,04	0,57	27,46	177,32	28,99	2,36	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7	
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		820	37,78	28,61	109,76	852,23	1,29	28,53	198,28	5,07	99,66	585,77	213,86	10,78	
Полдник															
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с вишней	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55	
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Полдник		460	5,62	7,46	66,66	365,26	0,12	16,15	48,68	1,57	71	90,04	41,59	7,95	
Ужин															
54/М/ССЖ	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,12	6,48	57,16	0,01	6	1,8	1,4	18,03	19,46	10,6	1	
240/М/ССЖ	Фрикадельки рыбные	120	21,1	3,47	8,65	150,08	0,14	2,75	46,5	1,34	44,24	283,86	42,97	1,27	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01	
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,45	5,16	25,29	161,52	0,14	13,05	103,63	1,2	25,22	92,35	35,86	1,37	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		605	28,69	15,81	70,07	539,61	0,35	24,7	174,93	4,52	105,94	441,75	107,9	5,34	
Ужин 2															
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
	Печенье	20	1,50	1,96	14,9	83,40	0,02		2,0		5,80	18,0	4	0,42	
Итого за Ужин 2		220	7,30	6,96	22,88	189,40	0,1	1,4	42,0		245,80	198,0	32	0,62	
Итого за день		2 620	102,80	86,19	329,20	2528,67	2,11	73,23	774,67	12,55	930,1	1788,6	479,94	28,86	

Неделя 2															
День: среда															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,7	5,66	25,69	176,84	0,17	0,78	26,7	0,44	90,19	160,01	17,74	1,23	
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 100/15	115	16,45	9,28	14,61	211,56	0,05	2,51	71,30	0,38	144,74	204,04	24,49	0,71	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		515	25,65	22,62	70,01	592,3	0,28	6,19	143,5	1,45	254,58	411,63	60,72	3,66	
Обед															
43/М/ССЖ	Салат овощной	60	1,73	6,01	2,13	69,93	0,03	16,05	42,97	2,39	21,67	31,53	9,97	0,56	
151/К/ССЖ	Уха	200	5,52	4,08	10,86	102,32	0,1	16,65	42,24	0,36	24,87	97,24	24,93	1,02	
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной	100	12,27	10,89	5,38	170,62	0,29	1,33	12,26	0,32	13,94	131,98	19,26	0,9	
145/М/ССЖ	Картофель, тушенный с луком	180	3,94	8,08	27,45	199,4	0,19	32,24	51,02	0,39	38,42	112,38	39,28	1,66	
348/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/10	200	0,35	0,08	20,7	82,1	0,02	0	1	0,08	12,3	19,4	6,3	0,48	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09				0,7	14,5	75	23,5	
Итого за Обед		820	29,48	30,04	100,79	793,82	0,77	66,62	149,39	4,63	133	493,58	133,14	7,2	
Полдник															
409/М/ССЖ	Пирожок с курагой	60	4,29	2,34	30,42	160,19	0,07	0,4	77,7	1,04	24,66	51,5	16,11	0,82	
338/М	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Полдник		460	6,09	3,34	70,22	346,19	0,16	24,4	87,7	1,64	70,66	87,5	42,11	8,02	
Ужин															
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	3,11	3,9	48,91	0,04	16,2	209,9	1,43	23,05	28,57	13,01	0,42	
264/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	16,35	7,65	11,89	178,95	0,11	0,6	11,2	0,76	15,11	154,82	23,15	1,12	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82	
376/ИОП	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06				0,52	9,2	34,8	13,2	
Итого за Ужин		555	26,67	19,13	82,00	606,9	0,3	46,9	291,11	3,67	68,15	273,82	62,44	4,11	
Ужин 2															
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2	
	Пряник	20	1,12	1,0	15,26	72,4	0,02			0,48	2,2	10	1,8	0,16	
Итого за Ужин 2		220	6,92	6,00	24,86	180,4	0,1	2,6	44	0,68	242,2	190	29,8	0,36	
Итого за день		2 570	94,81	81,13	347,88	2519,61	1,6	146,71	715,7	12,07	768,19	1456,53	328,21	23,32	

Неделя	2													
День:	четверг													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
213/ИОП	Омлет с картофелем и сыром	170	17,07	16,88	11,62	267,48	0,16	12,06	306,14	0,76	186,75	303,54	33,14	3,17
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04	1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак		500	25,02	27,08	56,67	572,63	0,32	19,23	376,94	1,79	321,66	457,74	74,04	4,82
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89	0,02	22,1	201,44	2,29	26,84	20,71	11,55	0,37
89/М/ССЖ	Щи зеленые, 200/10	210	4,43	6,67	8,89	114,6	0,15	30,64	271,2	2,67	46,24	87,9	58,85	1,63
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,6	12,86	3,83	197,93	0,57	6,97	31,5	0,22	14,64	173,06	25,51	2,59
355/М/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,45	4,1	32,77	182,22	0,06	4	422,5	0,35	19,02	88,4	31,33	0,78
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/10	200	0,78	0,05	17,63	74,7	0,02	0,6	87,45	0,83	24,3	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		800	31,92	29,68	100,38	800,84	0,96	64,31	1014,09	7,45	152,44	493,07	176,39	8,43
Полдник														
412/М/ССЖ	Грицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		480	14,70	7,98	69,84	419,19	0,16	15,43	56,19	2,25	194,41	197,27	63,05	8,41
Ужин														
69/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,94	6,99	3,31	89,16	0,03	2,47	988,8	2	102,06	76,71	21,81	0,44
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	15,89	9,32	3,22	160,49	0,11	4,55	523,5	1,12	37,95	224,4	40,41	0,83
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5	4	40,75	219,47	0,3	50	7,5	1,57	26,1	145,29	57,57	2,26
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		600	27,19	20,73	76,65	604,54	0,5	57,12	1520,3	5,21	180,56	489,44	137,39	5,18
Ужин 2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78
Итого за Ужин 2		230	8,52	5,39	40,86	251,3	0,12	1,8	40	0,51	250,4	222,2	43,2	0,98
Итого за день		2 610	107,35	89,86	344,40	2639,51	2,06	157,89	3007,52	16,77	1099,47	1859,7	494,07	27,82

Неделя 2														
День: пятница														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
121/М/ССЖ	Суп молочный с крупой	150	3,12	3,93	11,69	95,11	0,06	0,85	27,8	0,28	84,25	89,99	15,78	0,6
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с джемом, 100/15	115	17,98	10,46	25,20	270,57	0,06	0,45	72,95	0,42	153,72	218,20	24,00	0,67
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		515	24,54	22,06	66,39	567,2	0,18	1,4	146,25	1,32	254,82	354,23	57,43	2,95
Обед														
54/М/ССЖ	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,12	6,48	57,16	0,01	6	1,8	1,4	18,03	19,46	10,6	1
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	200	3,61	4,62	10,99	100,28	0,05	16	161,32	1,5	21,94	46,85	15,84	0,59
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печеню	250	19,58	15,83	40,94	385,91	0,51	69,49	6879,59	1,63	38,79	395,68	65,33	7,82
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	30,13	24,52	110,31	786,8	0,73	92,09	7042,71	6,45	124,46	584,99	140,92	12,47
Полдник														
415/М/ССЖ	Крендель сахарный	60	4,96	7,24	28,67	199,64	0,07	0,21	52,52	0,64	30,38	59,64	8,83	0,61
338/М	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		460	6,76	8,24	68,47	385,64	0,16	24,21	62,52	1,24	76,38	95,64	34,83	7,81
Ужин														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,9	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	250	21,24	18,71	23,44	348,12	1,01	45,88	322,07	1,9	53,97	242,5	57,61	2,71
376/ИОП	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		550	25,35	22,28	56,82	534,24	1,1	88,88	410,92	4,2	83,41	304,56	86,8	4,98
Ужин 2														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,4	0,01		1,2		2	8,4	1,2	0,12
Итого за Ужин 2		220	6,58	11,12	20,50	214,4	0,09	1,4	41,2		242	188,4	29,2	0,32
Итого за день		2 535	93,36	88,22	322,49	2488,28	2,26	207,98	7703,6	13,21	780,67	1527,82	349,18	28,53

Неделя 2															
День: суббота															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	6,17	4,83	26,9	175,99	0,17	0,78	27,4	0,37	80,94	159,43	78,48	2,43	
214/ИОП	Омлет со шпинатом	100	9,02	7,7	2,36	115,26	0,1	27,76	526,9	1,61	108,23	165,55	50,45	8,16	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		515	25,49	27,46	63,42	606,01	0,38	29,82	662,42	2,78	446,19	544,98	177,03	12,57	
Обед															
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44	
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной, 200/10	200	3,54	4,69	13,69	111,6	0,08	13,15	162,26	1,45	13,71	50,95	20,85	0,74	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92	
309/ИОП	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,15	2,74	30,98	169,74	0,1	3,4	478	0,77	18,03	56,2	18,61	0,95	
350/М/ССЖ	Кисель из вишни, 200/10	200	0,19	0,05	19,46	80,03	0,01	3,45		0,07	12,41	13,83	5,98	0,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		790	27,33	25,59	104,41	765,31	0,89	33,07	802,37	6,06	93,01	375,34	106,28	5,75	
Полдник															
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с яблоками	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81	
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Полдник		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21	
Ужин															
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	4,12	5,64	64,33	0,04	7,05	184,97	1,86	15,93	31,31	14,39	0,58	
234/М/ССЖ	Котлеты рыбные (треска)	120	20,14	7,5	12,49	198	0,15	1,37	47,12	1,83	60,86	272,87	43,86	1,09	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58	0,2	31,16	46,78	0,26	52,76	117,3	39,49	1,44	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		605	28,61	22,80	74,33	619,76	0,45	42,48	301,87	4,53	148	467,56	116,21	4,81	
Ужин 2															
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2	
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02		2		5,8	18	4	0,42	
Итого за Ужин 2		220	7,30	6,96	24,48	191,4	0,1	2,6	46	0,2	245,8	198	32	0,62	
Итого за день		2 600	94,56	91,80	333,05	2561,24	1,95	123,46	1872,04	15,16	1013,52	1680,11	471,85	31,98	

Неделя	2													
День:	воскресенье													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,03	3,9	22,44	141,45	0,06	0,78	26,7	0,42	77,98	73,75	12,42	0,3
218/М/ССЖ	Вареники ленивые с соусом ягодным, 100/15	115	16,93	8,26	17,36	215,31	0,06	2,51	60,70	0,42	146,01	206,59	25,18	0,72
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		515	24,46	19,84	69,51	560,66	0,18	6,19	132,9	1,47	243,64	327,92	56,09	2,74
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	3,11	3,9	48,91	0,04	16,2	209,9	1,43	23,05	28,57	13,01	0,42
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,2	9,2	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61
269/ИОП	Биточки из говядины и мяса птицы	100	15,51	11,28	13,19	217,2	0,4	1,84	23,8	0,69	19,18	147,32	26,44	1,52
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,45	5,16	25,29	161,52	0,14	13,05	103,63	1,2	25,22	92,35	35,86	1,37
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,54	0,22	17,71	85,34	0,01	160	130,72	0,61	9,9	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		820	32,96	24,49	109,87	805,08	0,93	200,29	629,57	6,07	123,47	440,88	138,98	7,98
Полдник														
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56
338/М	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		460	9,32	7,62	62,13	365,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76
Ужин														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83	12,05	19,93	8,05	0,32
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	250	23,26	13,98	42,39	384,85	0,16	3,4	814,7	2,6	28,8	279,6	62,13	1,67
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		550	27,13	18,46	73,70	566,64	0,24	9,2	820	4,95	55,3	342,57	87,78	3,64
Ужин 2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Пряник	20	1,12	1,0	15,26	72,4	0,02			0,48	2,2	10	1,8	0,16
Итого за Ужин 2		220	6,52	6,00	36,86	230,4	0,08	1,8	40	0,48	244,2	198	31,8	0,36
Итого за день		2 565	100,39	76,41	352,07	2528,48	1,58	241,63	1658,23	15,37	760,15	1431,75	351,26	22,48

Неделя 3															
День: понедельник															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	3,95	26,89	158,1	0,05	0,78	26,7	0,2	76,84	95,78	22,03	0,36	
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 100/15	115	18,09	10,49	19,68	249,83	0,06	2,55	72,95	0,46	158,96	222,40	27,64	0,75	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04	1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		515	27,63	24,38	80,46	657,68	0,21	4,5	164,45	1,37	355,91	436,98	75,57	2,06	
Обед															
59/ИОП	Салат из моркови с кукурузой	60	0,92	3,25	4,8	52,32	0,03	2,51	900	1,5	13,55	31,19	18,82	0,36	
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86	
250/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	17,13	14,47	5,55	221,37	0,58	4,85	42,5	0,24	35,96	189,29	25,64	2,59	
355/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,45	4,1	32,77	182,22	0,06	4	422,5	0,35	19,02	88,4	31,33	0,78	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		800	31,17	29,80	102,80	807,9	0,87	26,85	1536,5	5,93	151,55	475,46	143,67	7,65	
Полдник															
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с вишней	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55	
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Полдник		460	5,62	7,46	66,66	365,26	0,12	16,15	48,68	1,57	71	90,04	41,59	7,95	
Ужин															
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45	
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	21,15	9,91	5,04	194,05	0,13	1,31	73,14	1,32	78,74	287,3	40	0,77	
145/М/ССЖ	Картофель, тушеный с луком	180	3,94	8,08	27,45	199,4	0,19	32,24	51,02	0,39	38,42	112,38	39,28	1,66	
376/ИОП	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		600	29,33	22,51	67,45	594,35	0,42	66,65	1349,17	4,34	153,29	477,06	120,41	4,62	
Ужин 2															
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78	
Итого за Ужин 2		230	8,92	5,39	27,26	199,3	0,14	1,4	40	0,51	248,4	214,2	41,2	0,98	
Итого за день		2 605	102,67	89,54	344,63	2624,49	1,76	115,55	3138,8	13,72	980,52	1693,81	422,46	23,26	

Неделя 3														
День: среда														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29	143,79	0,08	0,65	24,86	0,16	65,78	92,01	23,02	0,52
218/М/ССЖ	Вареники ленивые с джемом, 100/15	115	16,82	8,23	22,88	236,05	0,06	0,41	60,70	0,38	140,77	202,39	21,54	0,64
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		515	27,33	22,67	80,33	640	0,24	2,23	150,48	1,26	331,57	439,4	87,41	2,99
Обед														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,9	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10. Калининград	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (говядина, свинина) с соусом томатным	130	16,66	11,31	13,17	222,63	0,59	3,46	6,44	0,85	23,72	175,26	26,25	2,30
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
348/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/10	200	0,35	0,08	20,7	82,1	0,02	0	1	0,08	12,3	19,4	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		830	32,25	25,78	114,91	822,9	0,93	33,2	265,36	5,94	109,37	403,19	102,06	7,28
Полдник														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		480	14,70	7,98	69,84	419,19	0,16	15,43	56,19	2,25	194,41	197,27	63,05	8,41
Ужин														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	7,7	4,66	99,97	0,01	5,36	26,98	2,3	99,91	68,12	14,88	0,84
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	15,89	9,32	3,22	160,49	0,11	4,55	523,5	1,12	37,95	224,4	40,41	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58	0,2	31,16	46,78	0,26	52,76	117,3	39,49	1,44
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		600	26,09	24,56	63,80	582,46	0,38	41,17	597,76	4,2	205,07	452,86	112,38	4,76
Ужин 2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02		2		5,8	18	4	0,42
Итого за Ужин 2		220	6,90	6,96	36,48	241,4	0,08	1,8	42		247,8	206	34	0,62
Итого за день		2 645	107,27	87,95	365,36	2705,9	1,79	93,78	1111,79	13,65	1088,22	1698,72	398,9	24,06

Неделя 3															
День: четверг															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
213/М/ССЖ	Омлет с картофелем	170	12,78	10,75	19,27	225,32	0,19	21,59	214,48	0,61	90,29	236,85	37,89	2,92	
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Завтрак		515	21,82	23,12	60,14	539,22	0,32	30,6	309,18	1,64	256,74	394,83	76,63	5,49	
Обед															
69/К/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,94	6,99	3,31	89,16	0,03	2,47	988,8	2	102,06	76,71	21,81	0,44	
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 175/25	200	6,3	2,66	16,74	116,46	0,15	20,67	187,83	1,27	26,46	121,27	34,55	1,19	
608/ИОП	Шницель из говядины и мяса птицы	100	16,1	7,88	12,71	184,67	0,29	2,01	6,22	0,84	16,78	160,56	25,24	1,8	
142/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62	
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/10	200	0,78	0,05	17,63	74,7	0,02	0,6	87,45	0,83	24,3	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		820	35,41	24,99	106,03	794,16	0,79	71,55	2114,35	9,06	242,59	582,78	179,14	8,11	
Полдник															
415/М/ССЖ	Крендель сахарный	60	4,96	7,24	28,67	199,64	0,07	0,21	52,52	0,64	30,38	59,64	8,83	0,61	
338/М	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Полдник		460	6,76	8,24	68,47	385,64	0,16	24,21	62,52	1,24	76,38	95,64	34,83	7,81	
Ужин															
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83	12,05	19,93	8,05	0,32	
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	21,96	11,76		188,78	0,1		17,08	0,88	10,86	199,13	22,03	0,87	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01	
355/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,45	4,1	32,77	182,22	0,06	4	422,5	0,35	19,02	88,4	31,33	0,78	
376/ИОП	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		555	29,42	24,01	65,60	594,36	0,24	39,8	491,89	3,74	59,38	352,51	79,55	3,72	
Ужин 2															
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
	Пряник	20	1,12	1	15,26	72,4	0,02			0,48	2,2	10	1,8	0,16	
Итого за Ужин 2		220	6,92	6,00	23,26	178,4	0,1	1,4	40	0,48	242,2	190	29,8	0,36	
Итого за день		2 570	100,33	86,36	323,50	2491,78	1,61	167,56	3017,94	16,16	877,29	1615,76	399,95	25,49	

Неделя 3															
День: пятница															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
120/М/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	4,21	15,09	112,86	0,05	0,98	30	0,29	94,93	79,22	12,55	0,3	
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 100/15	115	16,45	9,28	14,61	211,56	0,05	2,51	71,30	0,38	144,74	204,04	24,49	0,71	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04	1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		515	25,86	23,43	63,59	574,17	0,2	4,66	166,1	1,38	359,78	402,06	62,94	1,96	
Обед															
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44	
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8	
268/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	16,45	12,59	17,34	250,56	0,58	3,53	20,04	0,57	27,46	177,32	28,99	2,36	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		830	34,25	28,21	112,73	847,36	1,08	45,67	316,87	6,05	141,54	538,23	220,76	10,36	
Полдник															
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с яблоками	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81	
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Полдник		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21	
Ужин															
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	4,12	5,64	64,33	0,04	7,05	184,97	1,86	15,93	31,31	14,39	0,58	
234/М/ССЖ	Котлеты рыбные (треска)	120	20,14	7,5	12,49	198	0,15	1,37	47,12	1,83	60,86	272,87	43,86	1,09	
145/М/ССЖ	Картофель, тушеный с луком	180	3,94	8,08	27,45	199,4	0,19	32,24	51,02	0,39	38,42	112,38	39,28	1,66	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		600	28,55	20,13	75,16	599,53	0,44	43,56	283,61	4,61	132,46	461,14	115,97	5,02	
Ужин 2															
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2	
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78	
Итого за Ужин 2		230	8,92	5,39	28,86	201,3	0,14	2,6	44	0,71	248,4	214,2	41,2	0,98	
Итого за день		2 635	103,15	84,65	346,39	2584,92	1,98	111,94	859,96	14,31	953,9	1703,76	480,3	26,53	

Неделя 3															
День: суббота															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,7	5,66	25,69	176,84	0,17	0,78	26,7	0,44	90,19	160,01	17,74	1,23	
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	9,42	8,48	2,38	123,65	0,06	0,52	177,8	0,43	84,85	161,03	13,47	1,67	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		515	22,04	26,24	57,57	556,61	0,3	1,51	293,2	1,57	323,89	442,08	54,11	4,73	
Обед															
52/ИОП	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,9	3,1	2,38	41,11	0,02	22,1	1,94	1,37	24,99	16,67	8,45	0,32	
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,93	5,72	14,64	130,13	0,21	9,55	167,14	1,61	13,38	64,67	17,89	0,85	
261/М/ССЖ	Печень по-строгановски	100	14,22	11,7	7,94	195,08	0,24	26,81	6124	0,89	24,08	252,72	17,81	5,34	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58	0,2	31,16	46,78	0,26	52,76	117,3	39,49	1,44	
350/М/ССЖ	Кисель из вишни, 200/10	200	0,19	0,05	19,46	80,03	0,01	3,45		0,07	12,41	13,83	5,98	0,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		820	29,87	28,59	105,28	802,43	0,82	93,07	6339,86	5,29	149,02	566,29	123,02	10,65	
Полдник															
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56	
338/М	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Полдник		460	9,32	7,62	62,13	365,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76	
Ужин															
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,9	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53	
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	15,12	11,47	4,19	177,47	0,08	2,35	11,2	2,31	11,92	142,01	18,01	0,77	
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58	
376/ИОП	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		550	22,90	19,06	60,24	505,21	0,27	45,35	122,55	5,22	57,6	297,03	67,14	4,62	
Ужин 2															
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2	
	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,4	0,01		1,2		1,6	8,4	1,2	0,12	
Итого за Ужин 2		220	6,18	11,12	34,10	266,4	0,07	1,8	41,2		243,6	196,4	31,2	0,32	
Итого за день		2 565	90,31	92,63	319,32	2496,35	1,61	165,88	6832,57	14,48	867,65	1624,18	312,08	28,08	

Неделя 3															
День: суббота															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	6,57	5,3	31,9	202,26	0,19	0,98	31,14	0,22	102,17	157,17	42,12	1,12	
242/К/ССЖ	Суфле творожное с джемом, 100/15	115	15,31	8,95	18,67	219,34	0,05	0,62	76,55	0,31	147,72	199,92	21,26	0,65	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		515	28,70	24,75	84,73	681,76	0,34	2,77	172,61	1,25	374,91	502,09	106,23	3,6	
Обед															
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83	12,05	19,93	8,05	0,32	
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,47	5,66	14,35	122,47	0,07	10	161,32	1,88	11,15	46,94	18,37	0,61	
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (говядина, свинина) с соусом томатным	130	16,66	11,31	13,17	222,63	0,59	3,46	6,44	0,85	23,72	175,26	26,25	2,30	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,54	0,22	17,71	85,34	0,01	160	130,72	0,61	9,9	2,72	2,72	0,51	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Итого за Обед		820	32,39	26,43	116,80	848,36	0,92	179,16	325,78	7,06	90,76	391,33	96,93	7,11	
Полдник															
409/М/ССЖ	Пирожок с курагой	60	4,29	2,34	30,42	160,19	0,07	0,4	77,7	1,04	24,66	51,5	16,11	0,82	
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Полдник		460	6,09	3,14	71,22	346,19	0,13	14,4	81,7	2,04	76,66	97,5	48,11	8,22	
Ужин															
23/ИОП	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,07	3,29	4,21	50,52	0,02	14,76	200,9	1,4	19,69	24,06	10,99	0,33	
284/ИОП	Запеканка картофельная с рыбой (треска)	250	22,21	12,41	35,86	344,06	0,36	43,2	84,62	1,41	57,99	364,22	82,87	2,6	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Ужин		550	26,64	16,12	69,44	530	0,44	58,06	286,02	3,33	92,13	431,32	111,46	4,58	
Ужин 2															
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
	Печенье	20	1,50	1,96	14,9	83,40	0,02		2,0		5,80	18,0	4	0,42	
Итого за Ужин 2		220	7,30	6,96	22,88	189,40	0,1	1,4	42,0		245,80	198,0	32	0,62	
Итого за день		2 565	101,12	77,40	365,07	2595,71	1,93	255,79	908,11	13,68	880,26	1620,24	394,73	24,13	