|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Приложение №3** | | | | |
|  | **Проект типового 10-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Новгородской области** | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| **Возрастная группа:** | 7-11 лет |  |  |  |  | |  | | | | | |  | |  | |
| **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  | |  | | | | | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | |
| **День:** | понедельник |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя:** | 1 |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 |  | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | | 1 | |
| 175/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из смеси круп | 150 | 4,21 | 4,98 | 25,03 | 162,24 | 0,09 | 0,18 | 30,12 | 0,12 | 127,96 | 105,34 | 26,06 | | 0,58 | |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,8 | 16,09 | 115,45 | 0,04 | 0,3 | 20,12 | 0,01 | 145,45 | 116,2 | 31 | | 1,01 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | | 0,6 | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | | 2,2 | |
| **Итого за Завтрак** | | 535 | 19,41 | 18,51 | 65,69 | 512,59 | 0,25 | 10,59 | 202,44 | 1,04 | 450,31 | 410,44 | 86,01 | | 5,54 | |
| **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 | |
| 103/М/ССЖ | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 3,99 | 4,91 | 14,64 | 119,13 | 0,16 | 9,45 | 165,14 | 1,6 | 12,68 | 56,67 | 16,94 | | 0,78 | |
| 284/М/ССЖ | Запеканка картофельная с говядиной и печенью | 240 | 19,93 | 14,56 | 36,96 | 359,95 | 0,39 | 51,96 | 2910,95 | 2,26 | 38,36 | 323,37 | 68,15 | | 5,01 | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 |  | 0,2 | 14 | 14 | 8 | | 2,8 | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | 0,8 | |
|  | 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 | 32,66 | 23,78 | 114,84 | 812,99 | 0,76 | 81,61 | 3285,99 | 6,71 | 111,79 | 532,41 | 142,8 | | 11,76 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410/М/ССЖ | Ватрушка с творогом | 75 | 9,4 | 9,23 | 27,76 | 232,64 | 0,08 | 0,15 | 31,8 | 2,58 | 60,35 | 107,65 | 13,22 | | 0,69 | |
| 376/И | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 |  | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | | 0,94 | |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | | 2,3 | |
| **Итого за Полдник** |  | 375 | 10,10 | 9,59 | 50,56 | 333,57 | 0,1 | 35,25 | 58,81 | 3,09 | 86,43 | 132,4 | 30,13 | | 3,93 | |
| **Итого за день** |  | 1 700 | 62,17 | 51,88 | 231,09 | 1659,15 | 1,11 | 127,45 | 3547,24 | 10,84 | 578,53 | 1075,25 | 258,94 | | 21,23 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | |
| **День:** | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/И | Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5 | 95 | 13,61 | 11,38 | 11,96 | 204,39 | 0,09 | 1,00 | 33,00 | 1,04 | 15,63 | 133,07 | 24,00 | | 1,20 | |
| 248/И | Овощи запеченные | 150 | 3,98 | 6,59 | 20,63 | 159,47 | 0,15 | 22,73 | 1165,95 | 1,77 | 78,17 | 126,12 | 48,04 | | 1,52 | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |  | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | | 0,9 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | | 0,6 | |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | | 2,3 | |
| **Итого за Завтрак** | | 575 | 20,62 | 18,60 | 68,64 | 529,15 | 0,31 | 31,63 | 1201,45 | 3,61 | 127,78 | 311,07 | 99,18 | | 6,52 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99/К/ССЖ | Салат Осенний | 60 | 1,08 | 4,15 | 7,64 | 72,47 | 0,05 | 8,8 | 241,28 | 1,86 | 15,3 | 34,22 | 16,13 | | 0,65 | |
| 88/М/ССЖ | Щи из судака со свежей капустой со сметаной, 200/10 | 210 | 4,9 | 4,92 | 9,66 | 103,3 | 0,08 | 31,74 | 233,96 | 1,78 | 49,31 | 87,79 | 26,23 | | 0,88 | |
| 322/К/ССЖ | Куриное филе в сырном соусе | 90 | 14,09 | 11,56 | 0,74 | 161,66 | 0,06 | 0,59 | 54,99 | 0,55 | 95,78 | 158,83 | 16,67 | | 0,6 | |
| 202/М/ССЖ | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,53 | 4,78 | 35,29 | 206,4 | 0,09 |  | 29,5 | 0,8 | 11,94 | 44,83 | 8,11 | | 0,82 | |
| 348/М/ССЖ | Компот из кураги, 200/11 | 200 | 0,78 | 0,05 | 18,63 | 78,69 | 0,02 | 0,6 | 87,45 | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | | 0,51 | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | 0,8 | |
|  | 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 | 32,84 | 26,46 | 111,10 | 815,52 | 0,45 | 41,73 | 647,18 | 7,04 | 220,36 | 457,37 | 119,59 | | 6,21 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/М/ССЖ | Булочка сдобная с вишней | 60 | 3,57 | 5,82 | 21,91 | 154,84 | 0,06 | 2,11 | 44 | 0,52 | 18,46 | 41,29 | 9,3 | | 0,52 | |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 |  | 242 | 188 | 30 | | 0,2 | |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | | 0,1 | |
| **Итого за Полдник** | | 360 | 9,77 | 11,02 | 51,01 | 350,84 | 0,18 | 41,91 | 94 | 0,72 | 295,46 | 246,29 | 50,3 | | 0,82 | |
| **Итого за день** | | 1 735 | 63,23 | 56,08 | 230,75 | 1695,51 | 0,94 | 115,27 | 1942,63 | 11,37 | 643,6 | 1014,73 | 269,07 | | 13,55 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | |
| **День:** | среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |  |  | 59 | 0,1 | 1,2 | 1,9 |  | | 0,02 | |
| 222/М/ССЖ | Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 120/30 | 150 | 19,73 | 10,68 | 23,97 | 274,79 | 0,08 | 4,74 | 73,23 | 0,50 | 264,92 | 253,35 | 35,72 | | 1,00 | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 |  | 0,1 | 0,5 |  | 5,28 | 8,24 | 4,4 | | 0,85 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | | 0,6 | |
|  | Зефир | 25 | 0,24 | 0,03 | 23,94 | 97,8 |  |  |  |  | 7,5 | 3,6 | 1,8 | | 0,42 | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | | 2,2 | |
| **Итого за Завтрак** | | 515 | 22,99 | 19,68 | 83,33 | 610,3 | 0,16 | 14,84 | 137,73 | 1,19 | 301,8 | 304,19 | 60,82 | | 5,09 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,99 | 4,1 | 2,95 | 52,9 | 0,02 | 22,1 | 201,44 | 1,85 | 26,84 | 20,69 | 11,55 | | 0,37 | |
| 98/М/ССЖ | Суп крестьянский с рисом на курином бульоне | 200 | 4,41 | 6,64 | 11,52 | 123,8 | 0,18 | 16,3 | 167,32 | 1,93 | 24,58 | 64,91 | 19,67 | | 0,75 | |
| 234/М/ССЖ | Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5 | 95 | 12,35 | 5,94 | 10,18 | 144,03 | 0,11 | 0,34 | 36,20 | 0,97 | 32,54 | 180,23 | 43,84 | | 0,99 | |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 150 | 3,42 | 7,8 | 23,82 | 179,64 | 0,18 | 28,06 | 55,4 | 0,22 | 40,8 | 101,1 | 35,11 | | 1,31 | |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,69 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,73 | 4,4 | 3,6 | | 0,91 | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | 0,8 | |
|  | 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** | | 795 | 27,79 | 25,64 | 102,51 | 756,06 | 0,65 | 70,8 | 462,36 | 6,27 | 155,19 | 481,13 | 150,47 | | 7,08 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 408/М/ССЖ | Пирожки с мясом и рисом | 75 | 9,89 | 10,01 | 28,81 | 244,89 | 0,09 | 0,3 | 44,06 | 1,7 | 15,7 | 97,3 | 15,73 | | 0,99 | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 |  | 0,1 | 0,5 |  | 5,28 | 8,24 | 4,4 | | 0,85 | |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | | 2,3 | |
| **Итого за Полдник** | | 375 | 10,49 | 10,33 | 50,16 | 337,3 | 0,11 | 5,4 | 46,56 | 2,1 | 39,98 | 121,54 | 32,13 | | 4,14 | |
| **Итого за день** | | 1 685 | 61,27 | 55,65 | 236,00 | 1703,66 | 0,92 | 91,04 | 646,65 | 9,56 | 416,97 | 906,86 | 243,42 | | 16,31 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | |
| **День:** | четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/М/ССЖ | Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5 | 95 | 13,58 | 10,57 | 11,29 | 192,29 | 0,09 | 1 | 38,6 | 0,79 | 14,92 | 131,83 | 20,33 | | 1 | |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,31 | 3,3 | 28,57 | 168,96 | 0,22 |  | 12,8 | 0,42 | 10,98 | 149,53 | 100,04 | | 3,36 | |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке, 200/11 | 200 | 2,94 | 3,24 | 15,82 | 105,04 | 0,04 | 0,3 | 20 |  | 140,54 | 90 | 14,05 | | 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 | |
| 338/М | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | | 0,3 | |
| **Итого за Завтрак** | | 575 | 26,10 | 17,11 | 78,27 | 575,3 | 0,44 | 61,3 | 79,4 | 1,58 | 207,34 | 420,45 | 157,32 | | 5,4 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/М/ССЖ | Винегрет овощной | 60 | 1,05 | 3,13 | 5,64 | 55,34 | 0,04 | 7,05 | 184,97 | 1,42 | 15,93 | 31,29 | 14,39 | | 0,58 | |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 210 | 3,43 | 5,32 | 8,84 | 97,54 | 0,15 | 16,64 | 175,68 | 1,04 | 27,62 | 59,57 | 18,79 | | 0,73 | |
| 392/М/ССЖ | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 235/5 | 240 | 22,42 | 17,39 | 49,08 | 442,65 | 0,32 | 0,9 | 55,5 | 1,58 | 29,19 | 218,9 | 34,29 | | 2,31 | |
| 349/М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 | 0,02 | 0,6 |  | 0,83 | 24,33 | 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 | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,07 |  |  | 0,56 | 11,6 | 60 | 18,8 | | 1,56 | |
| **Итого за Обед** | | 780 | 32,50 | 26,67 | 112,49 | 823,17 | 0,65 | 25,19 | 416,15 | 5,82 | 115,57 | 417,76 | 111,92 | | 6,29 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 419/М/ССЖ | Пирожки песочные с яблоками | 60 | 3,83 | 6,52 | 20,3 | 155,81 | 0,04 | 1,83 | 51,82 | 0,5 | 21,06 | 42,19 | 6,63 | | 0,8 | |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 |  | 242 | 188 | 30 | | 0,2 | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | | 2,2 | |
| **Итого за Полдник** | | 360 | 9,63 | 11,92 | 51,70 | 360,81 | 0,13 | 13,63 | 96,82 | 0,7 | 279,06 | 241,19 | 45,63 | | 3,2 | |
| **Итого за день** | | 1 715 | 68,23 | 55,70 | 242,46 | 1759,28 | 1,22 | 100,12 | 592,37 | 8,1 | 581,97 | 1079,4 | 314,87 | | 14,89 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | |
| **День:** | пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 216/И | Фритатта с картофелем и сыром с маслом сливочным, 130/5 | 135 | 13,54 | 18,00 | 8,63 | 251,09 | 0,12 | 9,86 | 284,21 | 0,66 | 123,44 | 231,26 | 24,22 | | 2,64 | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих помидоров | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,02 | 7,5 | 39,9 | 0,21 | 4,2 | 7,8 | 6 | | 0,27 | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |  | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | | 0,9 | |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 |  |  | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | | 1 | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 20 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | | 0,6 | |
| **Итого за Завтрак** | | 515 | 19,58 | 19,09 | 66,18 | 519,58 | 0,26 | 30,26 | 344,61 | 1,93 | 155,22 | 320,34 | 93,96 | | 5,41 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/М/ССЖ | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 1,12 | 2,34 | 6,77 | 52,44 | 0,04 | 6,57 | 401,9 | 0,99 | 11,77 | 33,48 | 15,89 | | 0,43 | |
| 96/М/ССЖ | Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне | 200 | 3,69 | 3,92 | 13,36 | 103,98 | 0,17 | 13,35 | 166,26 | 1,07 | 16,31 | 70,21 | 22,35 | | 0,91 | |
| 326/К/ССЖ | Наггетсы куриные | 90 | 15,73 | 11,68 | 13,55 | 219,94 | 0,11 |  | 28 | 2,62 | 16,75 | 152,67 | 22,91 | | 1,34 | |
| 143/М/ССЖ | Рагу из овощей | 150 | 3,37 | 5,5 | 20,82 | 147,34 | 0,15 | 41,85 | 703,99 | 2,53 | 45,13 | 95,27 | 44,41 | | 1,5 | |
| 342/М/ССЖ | Компот из черной смородины, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,08 | 12,44 | 52,69 | 0,01 | 40 | 3,4 | 0,14 | 7,53 | 6,6 | 6,2 | | 0,29 | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | 0,8 | |
|  | 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 | 30,57 | 24,52 | 106,08 | 769,39 | 0,63 | 101,77 | 1303,55 | 8,57 | 121,19 | 468,03 | 148,46 | | 7,22 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 592/К/ССЖ | Пита с сыром | 60 | 8,25 | 7,41 | 19,07 | 177,21 | 0,06 | 0,19 | 53,04 | 0,86 | 147,84 | 119,75 | 12,39 | | 0,52 | |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,8 | 16,09 | 115,45 | 0,04 | 0,3 | 20,12 | 0,01 | 125,45 | 116,2 | 31 | | 1,01 | |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | | 0,1 | |
| **Итого за Полдник** | | 360 | 12,92 | 11,41 | 42,66 | 330,66 | 0,16 | 38,49 | 83,16 | 1,07 | 308,29 | 252,95 | 54,39 | | 1,63 | |
| **Итого за день** | | 1 665 | 63,07 | 55,02 | 214,92 | 1619,63 | 1,05 | 170,52 | 1731,32 | 11,57 | 584,7 | 1041,32 | 296,81 | | 14,26 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | |
| **День:** | понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 |  | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | | 1 | |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" | 150 | 5,69 | 6,38 | 26,61 | 187,04 | 0,17 | 0,18 | 29,7 | 0,38 | 139,86 | 159,68 | 17,72 | | 1,24 | |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,8 | 16,09 | 115,45 | 0,04 | 0,3 | 20,12 | 0,01 | 145,45 | 116,2 | 31 | | 1,01 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | | 0,6 | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | | 2,2 | |
| **Итого за Завтрак** | | 535 | 20,89 | 19,91 | 67,27 | 537,39 | 0,33 | 10,59 | 202,02 | 1,3 | 462,21 | 464,78 | 77,67 | | 6,2 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/И | Салат овощной с яблоками | 60 | 0,69 | 3,13 | 4,33 | 49,43 | 0,02 | 12,7 | 161,74 | 1,43 | 20,74 | 17,58 | 10,39 | | 0,78 | |
| 82/М/ССЖ | Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 210 | 3,46 | 7,25 | 7,74 | 110,63 | 0,13 | 15,09 | 175,5 | 1,95 | 38,72 | 59,58 | 20,63 | | 0,99 | |
| 256/М/ССЖ | Мясо тушеное (свинина) | 90 | 13,41 | 14,54 | 2,81 | 199,94 | 0,59 | 2,73 | 101,5 | 0,67 | 16,52 | 146,74 | 18,13 | | 0,97 | |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,31 | 3,3 | 28,57 | 168,96 | 0,22 |  | 12,8 | 0,42 | 10,98 | 149,53 | 100,04 | | 3,36 | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 |  | 0,2 | 14 | 14 | 8 | | 2,8 | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | 0,8 | |
|  | 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 | 31,33 | 27,42 | 102,79 | 795,98 | 1,13 | 34,52 | 451,54 | 5,01 | 122,82 | 496,82 | 193,78 | | 11,64 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/М/ССЖ | Булочка сдобная с вишней | 60 | 3,57 | 5,82 | 21,91 | 154,84 | 0,06 | 2,11 | 44 | 0,52 | 18,46 | 41,29 | 9,3 | | 0,52 | |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 |  | 242 | 188 | 30 | | 0,2 | |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | | 2,3 | |
| **Итого за Полдник** | | 360 | 9,37 | 11,12 | 53,81 | 359,84 | 0,14 | 8,91 | 86 | 0,92 | 279,46 | 245,29 | 51,3 | | 3,02 | |
| **Итого за день** | | 1 695 | 61,59 | 58,45 | 223,87 | 1693,21 | 1,6 | 54,02 | 739,56 | 7,23 | 794,49 | 1206,89 | 322,75 | | 20,86 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | |
| **День:** | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 274/И | Соус болоньезе | 90 | 12,9 | 10,32 | 1,72 | 151,48 | 0,45 | 3,72 | 149,5 | 0,13 | 12,43 | 135,62 | 20,03 | | 1,99 | |
| 202/М/ССЖ | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,53 | 4,78 | 35,29 | 206,4 | 0,09 |  | 29,5 | 0,8 | 11,94 | 44,83 | 8,11 | | 0,82 | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 |  | 0,1 | 0,5 |  | 5,28 | 8,24 | 4,4 | | 0,85 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | | 0,6 | |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | | 2,3 | |
| **Итого за Завтрак** | | 570 | 21,40 | 15,72 | 72,85 | 520,79 | 0,61 | 8,82 | 181,5 | 1,72 | 55,55 | 230,79 | 54,44 | | 6,56 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42/М/ССЖ | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 | 1,04 | 3,15 | 5,86 | 56,35 | 0,05 | 7,8 | 6,57 | 1,39 | 9,87 | 28,41 | 11,22 | | 0,45 | |
| 101/М/ССЖ | Суп картофельный с рисом с курицей | 200 | 5,36 | 6,49 | 13,97 | 136,03 | 0,25 | 10 | 169,26 | 1,5 | 13,75 | 77,76 | 21,71 | | 0,85 | |
| 292/М/ССЖ | Жаркое по-домашнему (курица) | 240 | 21,85 | 15,73 | 30,54 | 347,77 | 0,3 | 37,9 | 19,34 | 3,31 | 32,75 | 276,31 | 62,03 | | 2,49 | |
| 349/М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 | 0,02 | 0,6 |  | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | | 0,51 | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | 0,8 | |
|  | 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 | 35,30 | 26,42 | 108,09 | 811,09 | 0,77 | 56,3 | 195,17 | 8,25 | 104,4 | 514,18 | 147,41 | | 7,05 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410/М/ССЖ | Ватрушка с творогом | 75 | 9,4 | 9,23 | 27,76 | 232,64 | 0,08 | 0,15 | 31,8 | 2,58 | 60,35 | 107,65 | 13,22 | | 0,69 | |
| 376/И | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 |  | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | | 0,94 | |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | | 0,1 | |
| **Итого за Полдник** | | 375 | 10,50 | 9,49 | 47,76 | 324,57 | 0,14 | 68,25 | 66,81 | 2,89 | 102,43 | 133,4 | 29,13 | | 1,73 | |
| **Итого за день** | | 1 735 | 67,20 | 51,63 | 228,70 | 1656,45 | 1,52 | 133,37 | 443,48 | 12,86 | 262,38 | 878,37 | 230,98 | | 15,34 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | |
| **День:** | среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |  |  | 59 | 0,1 | 1,2 | 1,9 |  | | 0,02 | |
| 394/М/ССЖ | Вареники с творогом отварные с соусом молочным сладким, 180/20 | 200 | 22,44 | 9,59 | 43,82 | 354,54 | 0,14 | 0,46 | 69,55 | 1,03 | 208,19 | 258,33 | 30,70 | | 1,2 | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |  | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | | 0,9 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | | 0,6 | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | | 2,2 | |
| **Итого за Завтрак** | | 540 | 25,52 | 18,57 | 79,45 | 594,63 | 0,22 | 13,36 | 134,05 | 1,73 | 240,37 | 307,11 | 54,84 | | 4,95 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат морковный | 60 | 0,78 | 5,06 | 4,14 | 65,95 | 0,04 | 3 | 1200 | 2,44 | 17,3 | 33,33 | 22,87 | | 0,43 | |
| 95/М/ССЖ | Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 210 | 3,85 | 5,41 | 14,01 | 120,9 | 0,18 | 13,39 | 176,26 | 1,07 | 23,91 | 73,03 | 23,65 | | 0,89 | |
| 263/И | Стрипсы из рыбы с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 15,25 | 9,96 | 13,89 | 206,96 | 0,14 | 0,41 | 33,70 | 3,74 | 48,30 | 222,81 | 51,68 | | 1,42 | |
| 415/К/ССЖ | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,44 | 4,6 | 32,74 | 186,57 | 0,06 | 4 | 429,5 | 0,35 | 18,42 | 87,85 | 31,3 | | 0,78 | |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,69 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,73 | 4,4 | 3,6 | | 0,91 | |
|  | 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 | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,07 |  |  | 0,56 | 11,6 | 60 | 18,8 | | 1,56 | |
| **Итого за Обед** | | 810 | 28,49 | 25,97 | 110,03 | 792,77 | 0,55 | 24,8 | 1841,46 | 8,63 | 133,16 | 507,52 | 161,8 | | 6,59 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 408/М/ССЖ | Пирожки с картофелем | 70 | 4,32 | 3,53 | 24,92 | 148,67 | 0,09 | 4,8 | 20,23 | 0,96 | 12,74 | 56,17 | 11,9 | | 0,75 | |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,8 | 16,09 | 115,45 | 0,04 | 0,3 | 20,12 | 0,01 | 125,45 | 116,2 | 31 | | 1,01 | |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | | 2,3 | |
| **Итого за Полдник** | | 370 | 8,59 | 7,63 | 51,31 | 311,12 | 0,15 | 10,1 | 42,35 | 1,37 | 157,19 | 188,37 | 54,9 | | 4,06 | |
| **Итого за день** | | 1 720 | 62,62 | 52,18 | 240,95 | 1699,29 | 0,92 | 48,46 | 2017,89 | 11,73 | 490,82 | 1003,58 | 271,77 | | 15,61 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | |
| **День:** | четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 290/М/ССЖ | Гуляш из курицы | 90 | 10,85 | 9,61 | 3,41 | 141,52 | 0,06 | 2,25 | 7,98 | 2,29 | 9,59 | 103,08 | 13,57 | | 0,59 | |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,31 | 3,3 | 28,57 | 168,96 | 0,22 |  | 12,8 | 0,42 | 10,98 | 149,53 | 100,04 | | 3,36 | |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке, 200/11 | 200 | 2,94 | 3,24 | 15,82 | 105,04 | 0,04 | 0,3 | 20 |  | 140,54 | 90 | 14,05 | | 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 | |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | | 2,3 | |
| **Итого за Завтрак** | | 570 | 22,87 | 16,75 | 72,59 | 533,02 | 0,39 | 7,55 | 42,78 | 3,5 | 187,01 | 384,71 | 149,56 | | 6,98 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50/М/ССЖ | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,88 | 5,71 | 4,66 | 81,99 | 0,01 | 5,36 | 26,98 | 1,42 | 99,91 | 68,08 | 14,88 | | 0,84 | |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 200 | 6,57 | 4,05 | 15,42 | 124,7 | 0,29 | 9,4 | 165,52 | 1,08 | 26,12 | 84,82 | 29,45 | | 1,74 | |
| 271/М/ССЖ | Котлеты домашние | 90 | 12,55 | 9,24 | 11,25 | 179 | 0,19 | 1 |  | 0,63 | 14,47 | 131,11 | 25,03 | | 1,46 | |
| 143/М/ССЖ | Рагу из овощей | 150 | 3,37 | 5,5 | 20,82 | 147,34 | 0,15 | 41,85 | 703,99 | 2,53 | 45,13 | 95,27 | 44,41 | | 1,5 | |
| 348/М/ССЖ | Компот из кураги, 200/11 | 200 | 0,78 | 0,05 | 18,63 | 78,69 | 0,02 | 0,6 | 87,45 | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | | 0,51 | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | 0,8 | |
|  | 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 | 32,61 | 25,55 | 109,92 | 804,72 | 0,81 | 58,21 | 983,94 | 7,71 | 233,66 | 510,98 | 166,22 | | 8,8 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/М/ССЖ | Булочка сдобная с яблоками | 60 | 3,52 | 5,84 | 22,8 | 158,13 | 0,06 | 1,41 | 44,7 | 0,5 | 15,55 | 38,63 | 6,92 | | 0,76 | |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 |  | 242 | 188 | 30 | | 0,2 | |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | | 0,1 | |
| **Итого за Полдник** | | 360 | 9,72 | 11,04 | 51,90 | 354,13 | 0,18 | 41,21 | 94,7 | 0,7 | 292,55 | 243,63 | 47,92 | | 1,06 | |
| **Итого за день** | | 1 730 | 65,11 | 53,71 | 234,14 | 1693,74 | 1,38 | 106,84 | 1121,38 | 12,09 | 692,97 | 1138,35 | 363,44 | | 16,83 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | |
| **День:** | пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |  |  | 59 | 0,1 | 1,2 | 1,9 |  | | 0,02 | |
| 234/М/ССЖ | Биточки рыбные с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 12,74 | 3,04 | 11,83 | 126,27 | 0,12 | 0,37 | 14,70 | 0,97 | 39,71 | 185,96 | 44,90 | | 1,02 | |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 150 | 3,42 | 7,8 | 23,82 | 179,64 | 0,18 | 28,06 | 55,4 | 0,22 | 40,8 | 101,1 | 35,11 | | 1,31 | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 |  | 0,1 | 0,5 |  | 5,28 | 8,24 | 4,4 | | 0,85 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | | 0,6 | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 20 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | | 0,6 | |
| **Итого за Завтрак** | | 610 | 20,28 | 19,91 | 82,27 | 592,62 | 0,39 | 38,53 | 149,6 | 2,08 | 101,89 | 351,3 | 136,31 | | 4,4 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/И | 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 | |
| 82/М/ССЖ | Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10 | 210 | 4,01 | 6,37 | 9,66 | 112,7 | 0,16 | 31,49 | 236,46 | 1,54 | 45,46 | 69,29 | 24,38 | | 0,93 | |
| 291/М/ССЖ | Плов с отварной птицей | 240 | 23,31 | 15,04 | 33,34 | 358,19 | 0,15 | 3,2 | 816,7 | 0,41 | 29,34 | 269,52 | 56,19 | | 1,58 | |
| 388/М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200 | 0,54 | 0,22 | 18,71 | 89,33 | 0,01 | 160 | 130,72 | 0,61 | 9,93 | 2,72 | 2,72 | | 0,51 | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | 0,8 | |
|  | 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 | 35,17 | 25,74 | 103,25 | 794,57 | 0,49 | 214,69 | 1225,58 | 5,29 | 131,93 | 471,17 | 131,56 | | 6,2 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 408/М/ССЖ | Пирожки с мясом и рисом | 75 | 9,89 | 10,01 | 28,81 | 244,89 | 0,09 | 0,3 | 44,06 | 1,7 | 15,7 | 97,3 | 15,73 | | 0,99 | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |  | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | | 0,9 | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | | 2,2 | |
| **Итого за Полдник** | | 375 | 10,55 | 10,44 | 49,87 | 339,68 | 0,12 | 13,2 | 49,56 | 1,91 | 39,78 | 118,08 | 29,97 | | 4,09 | |
| **Итого за день** | | 1 785 | 66,00 | 56,09 | 235,39 | 1 726,87 | 1,00 | 266,42 | 1 424,74 | 9,28 | 273,60 | 940,55 | 297,84 | | 14,69 | |