|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приложение №1 (продолжение) к Акту по договору №334 от 22.12.2020 | | | | | | | | | | | | | | |
| **Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся 5-11 классов, получающих общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях,**  **с заболеваниями желудочно-кишечного тракта** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **День/неделя: понедельник-1** | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 25 | 0,3 | 0,1 | 1,0 | 6,0 | 0,0 | 6,3 |  | 0,2 | 3,5 | 6,5 | 5,0 | 0,2 |
| 246/М/ЖКТ | Гуляш из отварной говядины | 100 | 2,1 | 4,7 | 3,8 | 66,0 | 0,0 | 4,3 |  | 1,7 | 10,3 | 33,2 | 10,5 | 0,5 |
| 304/М/ЖКТ | Рис отварной | 180 | 4,5 | 3,7 | 47,7 | 242,1 | 0,1 |  | 16,8 | 0,3 | 6,8 | 97,9 | 32,2 | 0,7 |
| 388/М/ЖКТ | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 525 | 10,6 | 9,8 | 92,6 | 513,6 | 0,2 | 191,4 | 163,9 | 2,8 | 99,4 | 195,6 | 55,6 | 2,5 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52/М/ЖКТ | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,4 | 84,9 | 0,0 | 9,5 |  | 2,3 | 35,2 | 41,0 | 20,9 | 1,3 |
| 97/М/ЖКТ | Суп картофельный | 250 | 2,5 | 1,7 | 19,9 | 105,5 | 0,2 | 24,0 |  | 0,7 | 21,7 | 77,5 | 31,4 | 1,2 |
| 226/М/330/М/ЖКТ | Рыба отварная (треска) | 100 | 13,5 | 1,9 | 2,3 | 80,0 | 0,1 | 1,6 | 17,0 | 0,8 | 30,4 | 181,0 | 26,9 | 0,5 |
| 349/М/ЖКТ | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,1 | 23,1 | 96,7 | 0,0 | 0,7 |  | 1,0 | 28,8 | 26,3 | 18,9 | 0,6 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 690 | 22,9 | 9,3 | 82,6 | 508,1 | 0,4 | 35,8 | 17,0 | 5,6 | 129,8 | 377,9 | 117,8 | 4,8 |
| Всего за понедельник-1 |  | 1215 | 33,5 | 19,1 | 175,3 | 1021,7 | 0,6 | 227,2 | 180,9 | 8,4 | 229,3 | 573,5 | 173,4 | 7,3 |
| **День/неделя: вторник-1** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185/М/336/М/ЖКТ | Запеканка пшенная с черносмородиновым соусом | 225 | 7,3 | 5,4 | 54,6 | 294,6 | 0,2 | 22,5 | 23,1 | 1,3 | 25,8 | 140,5 | 47,4 | 1,9 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| 0 | Фрукты (мандарины) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,1 | 38,0 |  | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| Итого за Завтрак |  | 560 | 15,5 | 11,3 | 96,2 | 550,3 | 0,4 | 61,8 | 62,1 | 1,6 | 337,7 | 357,1 | 80,7 | 3,5 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73/М/ЖКТ | Икра кабачковая | 100 | 1,8 | 3,7 | 9,1 | 78,3 | 0,1 | 32,2 |  | 1,7 | 38,5 | 35,5 | 20,9 | 1,0 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 250 | 1,9 | 4,0 | 11,1 | 88,4 | 0,1 | 21,3 |  | 1,8 | 26,5 | 52,2 | 21,8 | 0,8 |
|  | Сметана | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,0 |
| 281/М/ЖКТ | Биточек мясной | 100 | 10,4 | 9,3 | 8,7 | 160,0 | 0,1 | 0,1 | 11,3 | 0,4 | 40,2 | 117,9 | 17,5 | 1,6 |
| 207/М/ЖКТ | Макаронник | 180 | 7,7 | 7,7 | 46,3 | 285,0 | 0,1 |  | 41,7 | 2,1 | 19,2 | 71,6 | 11,7 | 1,3 |
| 350/М/ЖКТ | Кисель из плодов чёрной смородины | 180 | 0,2 | 0,0 | 22,3 | 87,7 | 0,0 | 36,0 |  | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,3 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 880 | 26,8 | 26,8 | 126,8 | 856,7 | 0,4 | 89,6 | 63,0 | 6,9 | 156,7 | 341,4 | 98,1 | 6,1 |
| Всего за вторник-1 |  | 1440 | 42,3 | 38,1 | 223,0 | 1406,9 | 0,8 | 151,4 | 125,1 | 8,6 | 494,4 | 698,6 | 178,8 | 9,6 |
| **День/неделя: среда-1** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,8 | 0,0 | 5,0 |  | 0,1 | 2,8 | 5,2 | 4,0 | 0,2 |
| 288М/ЖКТ | Куры отварные | 100 | 27,2 | 24,3 | 2,6 | 338,2 | 0,2 | 4,5 | 108,4 | 0,5 | 38,7 | 241,4 | 30,0 | 2,4 |
| 310М/ЖКТ | Картофель отварной | 180 | 3,6 | 5,1 | 29,4 | 178,3 | 0,2 | 36,0 | 24,0 | 0,2 | 23,1 | 107,0 | 41,6 | 1,7 |
| 388/М/ЖКТ | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 520 | 34,7 | 30,8 | 73,0 | 720,8 | 0,5 | 226,3 | 279,5 | 1,6 | 143,4 | 411,5 | 83,5 | 5,3 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 74/М/ЖКТ | Икра овощная | 100 | 2,1 | 3,6 | 9,3 | 69,8 | 0,1 | 26,5 | 1,2 | 1,8 | 34,4 | 50,2 | 25,2 | 1,0 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 4,0 | 3,2 | 16,6 | 111,2 | 0,1 | 16,7 | 6,1 | 0,8 | 16,9 | 84,0 | 34,2 | 1,3 |
| 242/М/330/М/ЖКТ | Язык отварной с соусом | 100 | 18,5 | 15,0 | 4,9 | 218,5 | 0,2 | 0,5 | 8,9 | 0,5 | 20,4 | 262,7 | 24,3 | 4,7 |
| 171/М/ЖКТ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 7,9 | 46,0 | 295,2 | 0,4 |  | 28,8 | 0,7 | 19,1 | 242,0 | 160,9 | 5,4 |
| 342/М/ЖКТ | Компот из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,5 | 84,8 | 0,0 | 3,6 |  | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 870 | 39,7 | 30,3 | 126,2 | 920,5 | 0,8 | 47,3 | 45,0 | 4,6 | 110,3 | 695,1 | 267,6 | 14,4 |
| Всего за среда-1 |  | 1390 | 74,4 | 61,1 | 199,2 | 1641,3 | 1,3 | 273,6 | 324,5 | 6,2 | 253,8 | 1106,6 | 351,0 | 19,8 |
| **День/неделя: четверг-1** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 224/М/ЖКТ | Запеканка творожная с морковью со сметаной | 200 | 20,6 | 19,3 | 30,0 | 380,6 | 0,1 | 2,3 | 98,0 | 2,4 | 229,5 | 288,9 | 44,5 | 1,2 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 372/М/ЖКТ | Яблоки печеные | 180 | 0,7 | 0,7 | 44,2 | 185,5 | 0,1 | 16,6 |  | 0,3 | 26,6 | 18,3 | 14,9 | 3,7 |
| 385/М/ЖКТ | Молоко кипяченое | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 97,2 | 0,0 | 1,1 | 18,0 |  | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 615 | 32,6 | 29,0 | 103,8 | 812,8 | 0,3 | 20,9 | 150,5 | 2,8 | 690,1 | 620,1 | 96,2 | 5,7 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25/М/ЖКТ | Салат из свежих помидоров и яблок | 100 | 0,3 | 3,5 | 3,9 | 49,3 | 0,0 | 5,1 |  | 1,6 | 12,6 | 7,1 | 6,8 | 0,9 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 250 | 1,9 | 4,0 | 11,1 | 88,4 | 0,1 | 21,3 |  | 1,8 | 26,5 | 52,2 | 21,8 | 0,8 |
| 297/М/ЖКТ | Фрикадельки из кур | 100 | 15,2 | 14,4 | 7,5 | 220,3 | 0,1 | 1,5 | 52,1 | 1,4 | 14,0 | 132,7 | 19,3 | 1,5 |
| 303/М/ЖКТ | Каша рисовая вязкая ( с маслом без сахара) | 180 | 5,3 | 6,9 | 37,5 | 234,0 | 0,1 | 0,5 | 32,8 | 0,2 | 122,9 | 140,9 | 32,3 | 0,6 |
| 342/М/ЖКТ | Компот из вишни | 200 | 0,5 | 0,1 | 24,8 | 102,6 | 0,0 | 6,0 |  | 0,1 | 14,8 | 12,0 | 10,4 | 0,3 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 890 | 27,8 | 29,5 | 113,8 | 835,6 | 0,3 | 34,4 | 84,9 | 5,9 | 204,5 | 397,1 | 110,3 | 5,3 |
| Всего за четверг-1 |  | 1505 | 60,4 | 58,5 | 217,5 | 1648,4 | 0,6 | 55,2 | 235,4 | 8,8 | 894,6 | 1017,2 | 206,5 | 11,0 |
| **День/неделя: пятница-1** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,2 | 0,0 | 1,4 |  | 0,0 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 310/Т/ЖКТ | Омлет с мясом (вареный на пару) | 220 | 47,1 | 49,2 | 1,8 | 637,3 | 0,2 | 0,0 | 622,1 | 1,9 | 138,7 | 625,8 | 48,5 | 8,4 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |  | 40,0 | 0,1 | 2,4 | 3,0 |  | 0,0 |
| б/н/ссж | Чай из шиповника | 180 | 0,2 | 0,1 | 13,4 | 58,1 | 0,0 | 50,0 | 40,9 | 0,2 | 3,0 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| 424/М/ЖКТ | Булочка домашняя | 50 | 3,7 | 6,3 | 29,4 | 189,0 | 0,3 |  | 2,5 | 2,1 | 7,6 | 33,4 | 5,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 520 | 54,2 | 63,9 | 65,7 | 1057,2 | 0,6 | 52,2 | 705,5 | 4,3 | 223,2 | 724,0 | 62,8 | 9,6 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 6,8 | 6,7 | 94,1 | 0,1 | 12,5 |  | 3,1 | 33,2 | 37,1 | 19,9 | 0,8 |
| 106М/ссж | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 2,4 | 1,7 | 18,3 | 98,4 | 0,1 | 22,6 |  | 0,7 | 16,3 | 71,0 | 29,5 | 1,1 |
| 260М/ссж | Гуляш из говядины | 100 | 15,4 | 16,6 | 3,9 | 226,4 | 0,1 | 4,5 |  | 2,2 | 12,2 | 161,4 | 23,0 | 2,4 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 180 | 3,9 | 4,8 | 26,6 | 165,8 | 0,2 | 31,1 | 22,0 | 0,2 | 54,2 | 117,0 | 39,7 | 1,5 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 180 | 0,2 | 0,0 | 22,3 | 87,7 | 0,0 | 36,0 |  | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,3 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 870 | 27,9 | 30,5 | 106,7 | 813,5 | 0,6 | 106,8 | 22,0 | 7,1 | 139,3 | 444,6 | 137,4 | 7,3 |
| Всего за пятница-1 |  | 1390 | 82,1 | 94,4 | 172,4 | 1870,7 | 1,1 | 159,0 | 727,4 | 11,3 | 362,4 | 1168,5 | 200,2 | 16,9 |
| **День/неделя: понедельник-2** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0,0 | 7,5 |  | 0,2 | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,3 |
| 309М/ссж | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,0 | 3,3 | 44,5 | 235,3 | 0,1 |  | 13,5 | 1,0 | 14,1 | 56,1 | 10,2 | 1,0 |
| 299К/ссж | Ежики мясные | 100 | 13,9 | 15,7 | 13,0 | 248,1 | 0,1 | 2,1 | 8,9 | 1,9 | 16,7 | 155,7 | 23,0 | 2,1 |
| 376М | Чай с джемом | 180 | 0,1 |  | 17,2 | 67,5 | 0,0 | 0,6 |  | 0,1 | 21,0 | 34,8 | 18,5 | 3,4 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 530 | 24,2 | 20,1 | 96,3 | 662,6 | 0,3 | 11,1 | 22,4 | 3,2 | 124,0 | 309,2 | 62,5 | 7,3 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52/М/ЖКТ | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,4 | 84,9 | 0,0 | 9,5 |  | 2,3 | 35,2 | 41,0 | 20,9 | 1,3 |
| 104М | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,4 | 2,9 | 18,3 | 109,6 | 0,1 | 22,6 |  | 1,3 | 16,3 | 71,1 | 29,5 | 1,1 |
| 234М | Котлеты или биточки рыбные (минтай) без соуса | 100 | 13,7 | 11,5 | 16,6 | 225,7 | 0,1 | 0,5 | 9,1 | 5,0 | 68,2 | 209,2 | 50,4 | 1,3 |
| 312М | Картофельное пюре | 180 | 4,0 | 6,5 | 26,7 | 181,7 | 0,2 | 31,1 | 31,6 | 0,2 | 54,7 | 117,7 | 39,7 | 1,5 |
| 349М/ссж | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,1 | 23,1 | 96,7 | 0,0 | 0,7 |  | 1,0 | 28,8 | 26,3 | 18,9 | 0,6 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| 380К | Соус сметанный 30К | 30 | 0,7 | 3,7 | 2,7 | 47,5 | 0,0 | 0,1 | 23,0 | 0,1 | 17,9 | 13,1 | 2,1 | 0,1 |
| Итого за Обед |  | 900 | 27,6 | 30,5 | 124,6 | 887,1 | 0,6 | 64,5 | 63,7 | 10,7 | 234,9 | 530,5 | 181,3 | 7,1 |
| Всего за понедельник-2 |  | 1430 | 51,9 | 50,6 | 220,9 | 1549,7 | 0,9 | 75,6 | 86,1 | 13,9 | 358,9 | 839,7 | 243,7 | 14,3 |
| **День/неделя: вторник-2** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 190/М/ЖКТ | Пудинг рисовый | 225 | 9,5 | 17,6 | 62,9 | 448,2 | 0,1 | 0,3 | 117,9 | 2,6 | 92,9 | 193,1 | 40,4 | 1,5 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Фрукты (мандарины) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,1 | 38,0 |  | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 560 | 17,7 | 23,5 | 104,5 | 703,9 | 0,2 | 39,6 | 156,9 | 2,8 | 404,9 | 409,8 | 73,6 | 3,1 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 6,8 | 6,7 | 94,1 | 0,1 | 12,5 |  | 3,1 | 33,2 | 37,1 | 19,9 | 0,8 |
| 97/М/ЖКТ | Суп картофельный на овощном бульоне | 250 | 2,5 | 1,7 | 19,9 | 105,5 | 0,2 | 24,0 |  | 0,7 | 21,7 | 77,5 | 31,4 | 1,2 |
| 299/М/329/М/ЖКТ | Суфле из кур | 100 | 19,9 | 24,8 | 3,5 | 316,5 | 0,1 | 1,9 | 146,4 | 1,5 | 48,9 | 201,4 | 22,2 | 2,0 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 180 | 4,6 | 3,7 | 48,0 | 243,5 | 0,1 |  | 16,8 | 0,3 | 6,9 | 98,6 | 32,4 | 0,7 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 180 | 0,2 | 0,0 | 22,3 | 87,7 | 0,0 | 36,0 |  | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,3 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 870 | 33,1 | 37,6 | 129,3 | 988,4 | 0,5 | 74,4 | 163,2 | 6,5 | 134,0 | 472,8 | 131,2 | 6,2 |
| Всего за вторник-2 |  | 1430 | 50,8 | 61,1 | 233,8 | 1692,3 | 0,7 | 114,0 | 320,1 | 9,3 | 538,9 | 882,6 | 204,8 | 9,3 |
| **День/неделя: среда-2** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 3,3 | 0,0 | 2,1 |  | 0,0 | 5,1 | 9,0 | 4,2 | 0,2 |
| 288М/ссж | Куры отварные с маслом | 100 | 25,5 | 25,9 | 0,6 | 337,4 | 0,1 | 3,8 | 117,1 | 0,5 | 29,6 | 223,5 | 27,1 | 2,3 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 180 | 4,6 | 3,7 | 48,0 | 243,3 | 0,1 | 0,0 | 16,8 | 0,3 | 6,8 | 98,5 | 32,4 | 0,7 |
| 388М/ссж | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 530 | 33,9 | 31,0 | 89,3 | 783,6 | 0,3 | 186,7 | 281,0 | 1,5 | 120,3 | 389,0 | 71,6 | 4,1 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 74/М/ЖКТ | Икра овощная | 100 | 2,1 | 3,6 | 9,3 | 69,8 | 0,1 | 26,5 | 1,2 | 1,8 | 34,4 | 50,2 | 25,2 | 1,0 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 3,2 | 2,5 | 13,3 | 89,0 | 0,1 | 13,3 | 4,9 | 0,6 | 13,5 | 67,2 | 27,4 | 1,0 |
| 310/Т/ЖКТ | Омлет с мясом (вареный на пару) | 220 | 47,1 | 49,2 | 1,8 | 637,3 | 0,2 | 0,0 | 622,1 | 1,9 | 138,7 | 625,8 | 48,5 | 8,4 |
| 342/М/ЖКТ | Компот из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,5 | 84,8 | 0,0 | 3,6 |  | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 810 | 57,3 | 56,0 | 73,8 | 1021,9 | 0,5 | 43,4 | 628,2 | 5,1 | 206,2 | 799,3 | 124,1 | 12,4 |
| Всего за среда-2 |  | 1340 | 91,2 | 87,0 | 163,1 | 1805,5 | 0,8 | 230,2 | 909,2 | 6,6 | 326,5 | 1188,3 | 195,7 | 16,6 |
| **День/неделя: четверг-2** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 224М/334М/ссж | Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня) | 200 | 20,7 | 15,5 | 46,0 | 411,0 | 0,1 | 4,7 | 75,5 | 2,5 | 214,4 | 283,8 | 47,3 | 1,3 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |  | 40,0 | 0,1 | 2,4 | 3,0 |  | 0,0 |
|  | Фрукты (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,0 | 60,0 |  | 0,2 | 34,0 | 23,0 | 13,0 | 0,3 |
| 385/М/ЖКТ | Молоко кипяченое | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 97,2 | 0,0 | 1,1 | 18,0 |  | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 545 | 33,0 | 32,0 | 83,8 | 766,8 | 0,2 | 66,7 | 168,0 | 2,8 | 684,8 | 622,8 | 97,0 | 2,5 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52/М/ЖКТ | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,4 | 84,9 | 0,0 | 9,5 |  | 2,3 | 35,2 | 41,0 | 20,9 | 1,3 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 250 | 1,9 | 4,0 | 11,1 | 88,4 | 0,1 | 21,3 |  | 1,8 | 26,5 | 52,2 | 21,8 | 0,8 |
| 246/М/ЖКТ | Гуляш из отварной говядины | 100 | 2,1 | 4,7 | 3,8 | 66,0 | 0,0 | 4,3 |  | 1,7 | 10,3 | 33,2 | 10,5 | 0,5 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 180 | 3,9 | 4,8 | 26,6 | 165,8 | 0,2 | 31,1 | 22,0 | 0,2 | 54,2 | 117,0 | 39,7 | 1,5 |
| 342М/ссж | Компот из вишни | 180 | 0,4 | 0,1 | 22,2 | 92,0 | 0,0 | 5,4 |  | 0,1 | 13,3 | 10,8 | 9,4 | 0,2 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 870 | 14,5 | 19,2 | 101,1 | 638,1 | 0,4 | 71,6 | 22,0 | 6,9 | 153,3 | 306,2 | 122,0 | 5,6 |
| Всего за четверг-2 |  | 1415 | 47,5 | 51,3 | 184,9 | 1404,9 | 0,7 | 138,3 | 190,0 | 9,7 | 838,1 | 929,0 | 219,1 | 8,0 |
| **День/неделя: пятница-2** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23М | Салат из свежих помидоров | 20 | 0,2 | 1,0 | 0,9 | 14,4 | 0,0 | 4,0 |  | 0,5 | 3,5 | 6,6 | 3,5 | 0,2 |
| 226/М/330/М/ЖКТ | Рыба отварнаяя (треска) | 100 | 13,5 | 1,9 | 2,3 | 80,0 | 0,1 | 1,6 | 17,0 | 0,8 | 30,4 | 181,0 | 26,9 | 0,5 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 180 | 3,9 | 4,8 | 26,6 | 165,8 | 0,2 | 31,1 | 22,0 | 0,2 | 54,2 | 117,0 | 39,7 | 1,5 |
| 388М/ссж | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 520 | 21,3 | 9,1 | 70,1 | 459,8 | 0,4 | 217,5 | 186,0 | 2,2 | 166,9 | 362,5 | 78,0 | 3,2 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72М | Икра из баклажанов | 100 | 2,6 | 6,8 | 10,1 | 79,0 | 0,1 | 14,5 | 4,3 | 3,2 | 28,3 | 65,7 | 21,4 | 1,0 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 3,2 | 2,5 | 13,3 | 89,0 | 0,1 | 13,3 | 4,9 | 0,6 | 13,5 | 67,2 | 27,4 | 1,0 |
| 288М/ЖКТ | Куры отварные | 100 | 27,2 | 24,3 | 2,6 | 338,2 | 0,2 | 4,5 | 108,4 | 0,5 | 38,7 | 241,4 | 30,0 | 2,4 |
| 171/М/ЖКТ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 7,9 | 46,0 | 295,2 | 0,4 |  | 28,8 | 0,7 | 19,1 | 242,0 | 160,9 | 5,4 |
| 349/М/ЖКТ | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,1 | 23,1 | 96,7 | 0,0 | 0,7 |  | 1,0 | 28,8 | 26,3 | 18,9 | 0,6 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| 0 | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 |  | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
| Итого за Обед |  | 1070 | 49,4 | 43,0 | 143,6 | 1133,2 | 0,9 | 53,1 | 146,4 | 7,2 | 174,2 | 716,8 | 296,3 | 16,1 |
| Всего за пятница-2 |  | 1590 | 70,7 | 52,0 | 213,7 | 1592,9 | 1,2 | 270,6 | 332,5 | 9,5 | 341,1 | 1079,3 | 374,3 | 19,3 |
| **День/неделя: Понедельник-3** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Помидоры порционные | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,8 | 0,0 | 5,0 |  | 0,1 | 2,8 | 5,2 | 4,0 | 0,2 |
| 245М/330М | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 16,1 | 15,1 | 4,6 | 218,5 | 0,1 | 0,9 | 13,3 | 0,5 | 27,9 | 173,3 | 25,0 | 2,4 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 180 | 4,6 | 3,7 | 48,0 | 243,5 | 0,1 |  | 16,8 | 0,3 | 6,9 | 98,6 | 32,4 | 0,7 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 520 | 25,2 | 21,0 | 87,1 | 639,5 | 0,2 | 7,1 | 34,6 | 0,9 | 164,5 | 380,8 | 76,9 | 4,6 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 6,8 | 6,7 | 94,1 | 0,1 | 12,5 |  | 3,1 | 33,2 | 37,1 | 19,9 | 0,8 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 250 | 1,9 | 4,0 | 11,1 | 88,4 | 0,1 | 21,3 |  | 1,8 | 26,5 | 52,2 | 21,8 | 0,8 |
| 297/М/ЖКТ | Фрикадельки из кур | 100 | 15,2 | 14,4 | 7,5 | 220,3 | 0,1 | 1,5 | 52,1 | 1,4 | 14,0 | 132,7 | 19,3 | 1,5 |
| 125/М/ЖКТ | Картофель отварной | 180 | 3,6 | 5,1 | 28,8 | 175,5 | 0,2 | 35,3 | 24,0 | 0,2 | 23,5 | 105,0 | 40,8 | 1,6 |
| 350/М/ЖКТ | Кисель из плодов чёрной смородины | 180 | 0,2 | 0,0 | 22,3 | 87,7 | 0,0 | 36,0 |  | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,3 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 870 | 26,8 | 30,9 | 105,4 | 807,1 | 0,5 | 106,5 | 76,1 | 7,4 | 120,6 | 385,1 | 127,1 | 6,2 |
| Всего за Понедельник-3 |  | 1390 | 52,0 | 51,9 | 192,5 | 1446,6 | 0,8 | 113,6 | 110,7 | 8,3 | 285,1 | 765,8 | 204,0 | 10,9 |
| **День/неделя: Вторник-3** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175М/ссж | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,6 | 7,0 | 34,4 | 224,0 | 0,1 | 0,6 | 31,6 | 0,2 | 118,9 | 144,5 | 33,6 | 0,7 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| 0 | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Завтрак |  | 585 | 13,6 | 13,3 | 83,1 | 512,2 | 0,2 | 16,9 | 70,6 | 0,5 | 419,9 | 360,7 | 69,3 | 5,5 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52/М/ЖКТ | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,4 | 84,9 | 0,0 | 9,5 |  | 2,3 | 35,2 | 41,0 | 20,9 | 1,3 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 3,2 | 2,5 | 13,3 | 89,0 | 0,1 | 13,3 | 4,9 | 0,6 | 13,5 | 67,2 | 27,4 | 1,0 |
| 288М/ЖКТ | Куры отварные | 100 | 27,2 | 24,3 | 2,6 | 338,2 | 0,2 | 4,5 | 108,4 | 0,5 | 38,7 | 241,4 | 30,0 | 2,4 |
| 309М/ссж | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,0 | 3,3 | 44,5 | 235,3 | 0,1 |  | 13,5 | 1,0 | 14,1 | 56,1 | 10,2 | 1,0 |
| 349/М/ЖКТ | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,1 | 23,1 | 96,7 | 0,0 | 0,7 |  | 1,0 | 28,8 | 26,3 | 18,9 | 0,6 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 870 | 44,2 | 35,8 | 120,7 | 985,1 | 0,5 | 28,1 | 126,8 | 6,2 | 144,1 | 484,1 | 127,1 | 7,7 |
| Всего за Вторник-3 |  | 1455 | 57,9 | 49,2 | 203,9 | 1497,2 | 0,7 | 44,9 | 197,4 | 6,7 | 563,9 | 844,8 | 196,4 | 13,2 |
| **День/неделя: Среда-3** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Огурец свежий | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,4 | 0,0 | 1,0 |  | 0,0 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 241М | Мясо отварное (говядина) без соуса | 100 | 30,3 | 26,0 | 0,7 | 357,0 | 0,1 | 0,7 |  | 0,7 | 17,2 | 310,0 | 38,0 | 4,5 |
| 165/М/ЖКТ | Запеканка овощная с маслом | 200 | 6,7 | 10,7 | 40,0 | 285,2 | 0,2 | 57,2 | 18,9 | 3,7 | 84,4 | 147,4 | 63,1 | 2,5 |
| 388/М/ЖКТ | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 540 | 40,8 | 38,1 | 81,2 | 844,1 | 0,4 | 239,7 | 166,0 | 5,1 | 183,8 | 521,4 | 111,7 | 8,1 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72М | Икра из баклажанов | 100 | 2,6 | 6,8 | 10,1 | 79,0 | 0,1 | 14,5 | 4,3 | 3,2 | 28,3 | 65,7 | 21,4 | 1,0 |
| 106М/ссж | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 2,4 | 1,7 | 18,3 | 98,4 | 0,1 | 22,6 |  | 0,7 | 16,3 | 71,0 | 29,5 | 1,1 |
| 234М/ссж | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 120 | 12,7 | 8,6 | 16,6 | 195,8 | 0,1 | 0,5 | 16,2 | 3,3 | 68,8 | 194,9 | 46,4 | 1,2 |
| 125/М/ЖКТ | Картофель отварной | 180 | 3,6 | 5,1 | 28,8 | 175,5 | 0,2 | 35,3 | 24,0 | 0,2 | 23,5 | 105,0 | 40,8 | 1,6 |
| 473К/ссж | Напиток витаминный | 180 | 0,4 | 0,1 | 18,0 | 79,5 | 0,0 | 70,0 | 57,2 | 0,3 | 9,8 | 10,2 | 4,1 | 0,5 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 890 | 26,4 | 22,9 | 120,7 | 769,1 | 0,7 | 142,9 | 101,7 | 8,6 | 160,5 | 499,0 | 162,1 | 6,6 |
| Всего за Среда-3 |  | 1430 | 67,2 | 61,0 | 202,0 | 1613,3 | 1,1 | 382,6 | 267,6 | 13,6 | 344,2 | 1020,4 | 273,8 | 14,7 |
| **День/неделя: Четверг-3** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 218М/ссж | Вареники ленивые отварные | 180 | 26,9 | 22,1 | 12,2 | 360,8 | 0,1 | 0,7 | 145,8 | 0,2 | 240,2 | 334,9 | 33,9 | 1,0 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |  | 40,0 | 0,1 | 2,4 | 3,0 |  | 0,0 |
| 385/М/ЖКТ | Молоко кипяченое | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 97,2 | 0,0 | 1,1 | 18,0 |  | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| 0 | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 |  | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
| Итого за Завтрак |  | 625 | 39,1 | 39,2 | 61,5 | 767,5 | 0,3 | 22,7 | 238,3 | 0,8 | 708,6 | 672,8 | 88,7 | 6,2 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 6,8 | 6,7 | 94,1 | 0,1 | 12,5 |  | 3,1 | 33,2 | 37,1 | 19,9 | 0,8 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 250 | 1,9 | 4,0 | 11,1 | 88,4 | 0,1 | 21,3 |  | 1,8 | 26,5 | 52,2 | 21,8 | 0,8 |
| 299/М/329/М/ЖКТ | Суфле из кур | 100 | 19,9 | 24,8 | 3,5 | 316,5 | 0,1 | 1,9 | 146,4 | 1,5 | 48,9 | 201,4 | 22,2 | 2,0 |
| 171/М/ЖКТ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 7,9 | 46,0 | 295,2 | 0,4 |  | 28,8 | 0,7 | 19,1 | 242,0 | 160,9 | 5,4 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | 0,1 |  |  | 0,5 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 342/М/ЖКТ | Компот из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,5 | 84,8 | 0,0 | 3,6 |  | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| Итого за Обед |  | 850 | 36,5 | 44,0 | 107,1 | 973,0 | 0,7 | 39,2 | 175,2 | 7,7 | 142,6 | 571,5 | 241,1 | 10,7 |
| Всего за Четверг-3 |  | 1475 | 75,6 | 83,2 | 168,6 | 1740,6 | 0,9 | 61,9 | 413,6 | 8,5 | 851,2 | 1244,3 | 329,8 | 16,9 |
| **День/неделя: Пятница-3** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Помидоры порционные | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,8 | 0,0 | 5,0 |  | 0,1 | 2,8 | 5,2 | 4,0 | 0,2 |
| 241/М/326/М/ЖКТ | Мясо отварное (говядина) с соусом молочным | 120 | 27,9 | 24,5 | 2,9 | 343,5 | 0,1 | 0,7 | 5,5 | 0,6 | 34,1 | 294,5 | 36,6 | 4,0 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 180 | 4,6 | 3,7 | 48,0 | 243,5 | 0,1 |  | 16,8 | 0,3 | 6,9 | 98,6 | 32,4 | 0,7 |
| 388М/ссж | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 540 | 36,4 | 29,6 | 91,9 | 791,3 | 0,2 | 186,5 | 169,4 | 1,8 | 122,5 | 456,3 | 80,9 | 5,9 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72М | Икра из баклажанов | 100 | 2,6 | 6,8 | 10,1 | 79,0 | 0,1 | 14,5 | 4,3 | 3,2 | 28,3 | 65,7 | 21,4 | 1,0 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 3,2 | 2,5 | 13,3 | 89,0 | 0,1 | 13,3 | 4,9 | 0,6 | 13,5 | 67,2 | 27,4 | 1,0 |
| 310/Т/ЖКТ | Омлет с мясом (вареный на пару) | 220 | 47,05922 | 49,1855 | 1,75968 | 637,3341 | 0,21996 | 0 | 622,1202 | 1,86966 | 138,74588 | 625,77398 | 48,53784 | 8,3707 |
| 0 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 0,0 | 36,0 |  | 0,2 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 810 | 58,5 | 59,3 | 72,3 | 1029,1 | 0,5 | 63,8 | 631,3 | 6,7 | 207,0 | 823,4 | 124,3 | 14,1 |
| Всего за Пятница-3 |  | 1350 | 94,8 | 88,9 | 164,2 | 1820,5 | 0,8 | 250,3 | 800,7 | 8,4 | 329,5 | 1279,8 | 205,2 | 20,1 |
| **День/неделя: понедельник-4** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,2 | 0,0 | 1,4 |  | 0,0 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 309М/ссж | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,0 | 3,3 | 44,5 | 235,3 | 0,1 |  | 13,5 | 1,0 | 14,1 | 56,1 | 10,2 | 1,0 |
| 275М/305М/330М/ЖКТ | Зразы рубленные (говядина) с соусом | 120 | 11,1 | 10,1 | 15,1 | 196,1 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,4 | 15,3 | 125,1 | 20,9 | 1,7 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 540 | 22,6 | 15,7 | 93,6 | 606,2 | 0,3 | 2,6 | 30,6 | 1,4 | 159,8 | 290,9 | 49,4 | 4,2 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 6,8 | 6,7 | 94,1 | 0,1 | 12,5 |  | 3,1 | 33,2 | 37,1 | 19,9 | 0,8 |
| 82М/ссж | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,0 | 3,9 | 12,7 | 95,1 | 0,1 | 22,4 |  | 1,9 | 38,9 | 52,8 | 26,0 | 1,2 |
| 226/М/330/М/ЖКТ | Рыба отварная (треска) | 100 | 13,5 | 1,9 | 2,3 | 80,0 | 0,1 | 1,6 | 17,0 | 0,8 | 30,4 | 181,0 | 26,9 | 0,5 |
| 125/М/ЖКТ | Картофель отварной | 180 | 3,6 | 5,1 | 28,8 | 175,5 | 0,2 | 35,3 | 24,0 | 0,2 | 23,5 | 105,0 | 40,8 | 1,6 |
| 349/М/ЖКТ | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,1 | 23,1 | 96,7 | 0,0 | 0,7 |  | 1,0 | 28,8 | 26,3 | 18,9 | 0,6 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 870 | 25,8 | 18,3 | 102,6 | 682,5 | 0,5 | 72,5 | 41,0 | 7,7 | 168,6 | 454,4 | 152,3 | 6,0 |
| Всего за понедельник-4 |  | 1410 | 48,4 | 34,0 | 196,2 | 1288,6 | 0,8 | 75,1 | 71,6 | 9,2 | 328,4 | 745,2 | 201,7 | 10,2 |
| **День/неделя: вторник-4** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181М/ЖКТ | Каша жидкая молочная из манной крупы | 225 | 6,3 | 8,6 | 41,9 | 270,5 | 0,1 | 0,6 | 41,7 | 0,6 | 137,8 | 122,7 | 20,4 | 0,5 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 372/М/ЖКТ | Яблоки печеные | 150 | 0,6 | 0,6 | 37,5 | 157,1 | 0,0 | 13,8 |  | 0,3 | 22,1 | 15,2 | 12,4 | 3,1 |
| 424/М/ЖКТ | Булочка домашняя | 50 | 3,7 | 6,3 | 29,4 | 189,0 | 0,3 |  | 2,5 | 2,1 | 7,6 | 33,4 | 5,8 | 0,5 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,2 | 0,0 | 0,4 |  |  | 34,0 | 27,5 | 2,4 | 0,2 |
| Итого за Завтрак |  | 640 | 16,4 | 20,6 | 132,5 | 782,0 | 0,4 | 15,3 | 83,2 | 3,0 | 410,5 | 343,4 | 58,4 | 5,4 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25/М/ЖКТ | Салат из свежих помидоров и яблок | 100 | 0,3 | 3,5 | 3,9 | 49,3 | 0,0 | 5,1 |  | 1,6 | 12,6 | 7,1 | 6,8 | 0,9 |
| 103М/ссж | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 4,5 | 4,4 | 20,9 | 141,3 | 0,1 | 16,7 | 6,1 | 1,4 | 21,4 | 79,2 | 26,5 | 1,2 |
| 288М/ЖКТ | Куры отварные | 100 | 27,2 | 24,3 | 2,6 | 338,2 | 0,2 | 4,5 | 108,4 | 0,5 | 38,7 | 241,4 | 30,0 | 2,4 |
| 171/М/ЖКТ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 7,9 | 46,0 | 295,2 | 0,4 |  | 28,8 | 0,7 | 19,1 | 242,0 | 160,9 | 5,4 |
| 350/М/ЖКТ | Кисель из плодов чёрной смородины | 180 | 0,2 | 0,0 | 22,3 | 87,7 | 0,0 | 36,0 |  | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,3 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 870 | 47,1 | 40,7 | 124,6 | 1052,8 | 0,7 | 62,3 | 143,4 | 5,2 | 115,2 | 627,9 | 249,5 | 11,4 |
| Всего за вторник-4 |  | 1510 | 63,5 | 61,2 | 257,2 | 1834,8 | 1,2 | 77,6 | 226,6 | 8,2 | 525,7 | 971,3 | 307,9 | 16,8 |
| **День/неделя: среда-4** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,8 | 0,0 | 5,0 |  | 0,1 | 2,8 | 5,2 | 4,0 | 0,2 |
| 299/М/329/М/ЖКТ | Суфле из кур | 100 | 19,9 | 24,8 | 3,5 | 316,5 | 0,1 | 1,9 | 146,4 | 1,5 | 48,9 | 201,4 | 22,2 | 2,0 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 180 | 3,9 | 4,8 | 26,6 | 165,8 | 0,2 | 31,1 | 22,0 | 0,2 | 54,2 | 117,0 | 39,7 | 1,5 |
| 388/М/ЖКТ | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 520 | 27,7 | 31,0 | 71,1 | 686,6 | 0,4 | 218,8 | 315,5 | 2,5 | 184,7 | 381,6 | 73,8 | 4,7 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73/М/ЖКТ | Икра кабачковая | 100 | 1,8 | 3,7 | 9,1 | 78,3 | 0,1 | 32,2 |  | 1,7 | 38,5 | 35,5 | 20,9 | 1,0 |
| 101/М/ЖКТ | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 3,2 | 2,5 | 13,3 | 89,0 | 0,1 | 13,3 | 4,9 | 0,6 | 13,5 | 67,2 | 27,4 | 1,0 |
| 244М/ЖКТ | Плов из отварной говядины | 200 | 23,5 | 22,8 | 34,6 | 437,0 | 0,1 | 1,3 |  | 2,9 | 23,4 | 281,7 | 51,7 | 3,5 |
| 473К | Напиток витаминный | 180 | 0,4 | 0,1 | 17,0 | 75,5 | 0,0 | 70,0 | 57,2 | 0,3 | 9,8 | 10,2 | 4,1 | 0,4 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 790 | 33,6 | 29,7 | 103,0 | 820,7 | 0,4 | 116,8 | 62,1 | 6,3 | 99,0 | 446,9 | 123,9 | 7,2 |
| Всего за среда-4 |  | 1310 | 61,3 | 60,7 | 174,1 | 1507,4 | 0,8 | 335,5 | 377,6 | 8,8 | 283,6 | 828,5 | 197,7 | 11,9 |
| **День/неделя: четверг-4** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223М | Запеканка творожная с соусом (вишня) | 225 | 31,4 | 21,1 | 68,0 | 594,5 | 0,1 | 5,0 | 132,5 | 0,5 | 282,0 | 389,5 | 49,7 | 1,5 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 45,0 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
| 0 | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,1 | 38,0 |  | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,1 | 13,1 | 68,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 560 | 39,6 | 27,0 | 109,6 | 850,2 | 0,2 | 44,3 | 171,5 | 0,8 | 594,0 | 606,1 | 82,9 | 3,1 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 6,8 | 6,7 | 94,1 | 0,1 | 12,5 |  | 3,1 | 33,2 | 37,1 | 19,9 | 0,8 |
| 99/М/ЖКТ | Суп из овощей | 250 | 1,9 | 4,0 | 11,1 | 88,4 | 0,1 | 21,3 |  | 1,8 | 26,5 | 52,2 | 21,8 | 0,8 |
|  | Сметана | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,0 |
| 273М/333М | Котлеты рубленные запечные с молочным соусом | 100 | 8,8 | 11,6 | 7,4 | 170,0 | 0,1 | 2,2 | 35,9 | 0,4 | 46,0 | 107,9 | 15,8 | 1,4 |
| 309М/ссж | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,0 | 3,3 | 44,5 | 235,3 | 0,1 |  | 13,5 | 1,0 | 14,1 | 56,1 | 10,2 | 1,0 |
| 342/М/ЖКТ | Компот из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,5 | 84,8 | 0,0 | 3,6 |  | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед |  | 880 | 24,0 | 27,9 | 119,5 | 829,7 | 0,4 | 39,6 | 59,4 | 7,1 | 148,1 | 315,4 | 91,5 | 6,1 |
| Всего за четверг-4 |  | 1440 | 63,6 | 54,9 | 229,1 | 1679,9 | 0,7 | 83,9 | 230,9 | 7,9 | 742,1 | 921,6 | 174,4 | 9,2 |
| **День/неделя: пятница-4** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Огурец свежий | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,4 | 0,0 | 1,0 |  | 0,0 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 226/М/330/М/ЖКТ | Рыба отварная (треска) | 100 | 13,5 | 1,9 | 2,3 | 80,0 | 0,1 | 1,6 | 17,0 | 0,8 | 30,4 | 181,0 | 26,9 | 0,5 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 180 | 3,9 | 4,8 | 26,6 | 165,8 | 0,2 | 31,1 | 22,0 | 0,2 | 54,2 | 117,0 | 39,7 | 1,5 |
| 388М/ссж | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 19,7 | 95,0 | 0,0 | 180,0 | 147,1 | 0,7 | 10,8 | 3,1 | 3,1 | 0,6 |
| 0 | Батон из муки пш. высш.сорта | 40 | 3,0 | 1,1 | 20,6 | 104,5 | 0,1 | 0,8 |  |  | 68,0 | 54,9 | 4,8 | 0,5 |
| Итого за Завтрак |  | 520 | 21,3 | 8,0 | 69,6 | 447,8 | 0,4 | 214,5 | 186,0 | 1,7 | 166,8 | 361,9 | 77,3 | 3,1 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73/М/ЖКТ | Икра кабачковая | 100 | 1,8 | 3,7 | 9,1 | 78,3 | 0,1 | 32,2 |  | 1,7 | 38,5 | 35,5 | 20,9 | 1,0 |
| 97/М/ЖКТ | Суп картофельный на овощном бульоне | 250 | 2,5 | 1,7 | 19,9 | 105,5 | 0,2 | 24,0 |  | 0,7 | 21,7 | 77,5 | 31,4 | 1,2 |
| 294/М | Котлеты рубленные из птицы с маслом | 100 | 15,7 | 24,7 | 15,5 | 347,5 | 0,1 | 1,4 | 84,6 | 3,7 | 19,1 | 142,7 | 23,9 | 1,8 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 180 | 4,6 | 3,7 | 48,0 | 243,5 | 0,1 |  | 16,8 | 0,3 | 6,9 | 98,6 | 32,4 | 0,7 |
| 0 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 0,0 | 36,0 |  | 0,2 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 0,1 |  |  | 0,8 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| 0 | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 |  | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
| Итого за Обед |  | 1070 | 31,0 | 35,4 | 159,2 | 1092,6 | 0,6 | 113,6 | 101,4 | 7,8 | 144,5 | 441,1 | 153,6 | 12,8 |
| Всего за пятница-4 |  | 1590 | 52,2 | 43,4 | 228,7 | 1540,3 | 0,9 | 328,1 | 287,4 | 9,5 | 311,3 | 803,1 | 230,8 | 15,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Итого за завтраки** | 11015 | 560,4 | 503,8 | 1756,6 | 13958,7 | 6,3 | 2042,3 | 3641,3 | 44,3 | 6109,6 | 8777,7 | 1530,7 | 97,6 |
| **Среднее значение за завтрак** | 551 | 28,0 | 25,2 | 87,8 | 697,9 | 0,3 | 102,1 | 182,1 | 2,2 | 305,5 | 438,9 | 76,5 | 4,9 |
| **Соотношение БЖУ в % от ЭЦ** |  | 0,2 | 0,3 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выполнение СанПиН 2.3/2.4. 3590-20** |  | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,3 |
| **Итого за обед** | 17490 | 681,1 | 657,7 | 2263,5 | 17644,8 | 11,0 | 1406,0 | 2773,8 | 137,0 | 3093,3 | 10130,4 | 3138,6 | 174,0 |
| **Среднее значение за обед** | 875 | 34,1 | 32,9 | 113,2 | 882,2 | 0,6 | 70,3 | 138,7 | 6,9 | 154,7 | 506,5 | 156,9 | 8,7 |
| **Соотношение БЖУ в % от ЭЦ** |  | 0,2 | 0,3 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выполнение СанПиН 2.3/2.4. 3590-20** |  | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 1,0 | 0,2 | 0,7 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| **Итого день** | 28505 | 1241,5 | 1161,5 | 4020,1 | 31603,5 | 17,3 | 3448,4 | 6415,1 | 181,3 | 9203,0 | 18908,1 | 4669,3 | 271,6 |
| **Среднее значение за день** | 1425 | 62,1 | 58,1 | 201,0 | 1580,2 | 0,9 | 172,4 | 320,8 | 9,1 | 460,1 | 945,4 | 233,5 | 13,6 |
| **Соотношение БЖУ в % от ЭЦ** |  | 0,2 | 0,3 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выполнение СанПиН 2020** |  | 0,7 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 2,5 | 0,4 | 0,9 | 0,4 | 0,8 | 0,8 | 0,8 |
| **Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11-18 лет по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20** |  | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,4 | 70,0 | 900,0 | 10,0 | 1200,0 | 1200,0 | 300,0 | 18,0 |