

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ "Школа №
 18 г.о. Торез"

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей на осенне-зимний период 2024-2025 учебный год ГБОУ "Школа № 18 г.о. Торез"

Возрастная группа завтрак 7-11 лет, обед 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-21м | курица отварная | 60 | 19.3 | 1.4 | 0.7 | 92.9 | 0.04 | 0.05 | 2.16 | 18.35 | 0.04 | 13 | 132 | 67 | 229 | 1.1 | 17.4 | 17.4 | 0.01 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 5.5 | 32.7 | 202 | 0.06 | 0.03 | 0 | 26.6 | 0.08 | 11 | 40 | 7 | 53 | 0.7 | 0.1 | 20.8 | 0.01 |
| промыш. произ.-во | Икра кабачковая | 50 | 0.75 | 2.30 | 3.68 | 39.00 | 0.01 | 0.01 | 6.18 | 8.38 | 0 | 15.0 | 15.00 | 8.75 | 170.63 | 0.38 | 0.18 | 6.88 | 5.13 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 19.80 | 81.00 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 15 | | 50.0 | 4.0 | 2.00 | 0.0 | 0.10 | 0 | 0 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 0.04 | 0.01 | | | | 8 | 26 | 5.6 | 37.2 | 0.44 | 2.4 | 1.28 | 0.01 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 28.9 | 9.5 | 76.6 | 508.9 | 0.2 | 0.1 | 8.3 | 68.3 | 0.1 | 97.0 | 217.0 | 90.4 | 489.8 | 2.7 | 20.1 | 46.4 | 5.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 50 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.20 | 0.02 | 0.02 | 10.50 | 4.8 | | 8.40 | 25.67 | 12.00 | 83.46 | 0.54 | 0.19 | 1.71 | |
| 54-8с | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200 | 6.52 | 6.68 | 4.60 | 16.3 | 0.15 | 0.06 | 4.76 | 97.20 | | 27.00 | 80.40 | 29.00 | 382.40 | 1.48 | 2.00 | 15.96 | 0.04 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 75 | 14.4 | 3.30 | 10.10 | 127.10 | 0.05 | 0.06 | 0.47 | 4.7 | 0 | 22.00 | 108.00 | 48.00 | 172.0 | 1.00 | 13.80 | 12.80 | 0.05 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.30 | 5.50 | 32.70 | 202.0 | 0.06 | 0.03 | 0 | 26.6 | 0.08 | 11.00 | 40.00 | 7.00 | 53.0 | 0.70 | 0.10 | 20.80 | 0.01 |
| 54-1гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.02 | 10.05 | 41.42 | | 0.01 | 0.1 | 0.5 | | 5.25 | 8.24 | 4.4 | 25.1 | 0.85 | | | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 46.4 | 0.02 | 0.01 | | | | 4.6 | 21.2 | 5 | 31 | 0.62 | 1.1 | 0.88 | 0.01 |
| Итого за Обед | | 725 | 30.48 | 16.08 | 84.37 | 516.90 | 0.33 | 0.20 | 15.83 | 133.80 | 0.08 | 84.25 | 303.01 | 109.60 | 774.86 | 5.52 | 18.99 | 53.11 | 0.11 |
| Итого за день | | 1225 | 59.37 | 25.60 | 160.93 | 1025.80 | 0.48 | 0.30 | 24.17 | 202.13 | 0.20 | 181.25 | 520.01 | 199.95 | 1264.69 | 8.24 | 39.07 | 99.47 | 5.27 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|---|---|-------------------------|---------------|----|----|--------|--------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0.02 | 4.125 | 0.04 | 37.4 | | 0.01 | | 29.5 | 0.075 | 0.6 | 0.95 | | 0.75 | 0.01 | 0.05 | | |
| 54-1т | Запеканка из творога со сметаной | 150 | 25.6 | 16.1 | 25 | 347.8 | 0.06 | 0.31 | 0.29 | 71.8 | 0.14 | 212 | 290 | 32 | 159 | 0.9 | 39.1 | 29.8 | 0.04 |
| 54-1гн | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | 0.2 | 0.02 | 10.05 | 41.42 | | 0.01 | 0.1 | 0.5 | | 5.25 | 8.24 | 4.4 | 25.1 | 0.85 | | | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 0.04 | 0.01 | | | | 8 | 26 | 5.6 | 37.2 | 0.44 | 2.4 | 1.28 | 0.01 |
| промыш. произ.-во | Банан | 100 | 2 | 0.5 | 21.0 | 96 | 0.04 | 0.2 | 10.0 | 22 | 0.04 | 20 | 20 | 15 | 147 | 0.6 | 2 | 9 | 0.02 |
| Итого за Завтрак | | 495 | 30.36 | 21.07 | 75.77 | 616.62 | 0.14 | 0.54 | 10.39 | 123.80 | 0.26 | 245.85 | 345.19 | 57.00 | 369.05 | 2.80 | 43.55 | 40.08 | 0.07 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.50 | 6.08 | 6.30 | 85.80 | 0.02 | 0.04 | 34.9 | 122.25 | | 40.5 | 30.00 | 15.00 | 247.5 | 0.53 | 0.30 | 10.73 | 0.02 |
| 54-2с | Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10 | 210 | 4.70 | 6.10 | 10.10 | 114.22 | 0.03 | 0.04 | 6.76 | 137.8 | 0.01 | 33.60 | 42.60 | 19.20 | 264.00 | 0.9 | 0.40 | 17.16 | 0.02 |
| 54-25м | Курица тушенная с морковью | 75 | 10.58 | 4.28 | 3.30 | 95 | 0.0 | 0.04 | 0.98 | 214.50 | 0.02 | 17.25 | 84.00 | 41 | 156.75 | 0.75 | 9.15 | 26.25 | 71.25 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.08 | 6.1 | 19.80 | 145.80 | 0.10 | 0.11 | 10.20 | 32.1 | 0.10 | 39.0 | 84.0 | 28.50 | 624.00 | 1.05 | 0.83 | 28.5 | 0.03 |
| 342 | Компот из свежих яблок, 200/10 | 200 | 0.16 | 0.16 | 13.9 | 58.7 | 0.01 | 0.01 | 4 | 2 | | 6.7 | 4.4 | 3.6 | 111.5 | 0.91 | 0.12 | 0.8 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 46.4 | 0.02 | 0.01 | | | | 4.6 | 21.2 | 5 | 31 | 0.62 | 1.1 | 0.88 | 0.01 |
| Итого за Обед | | 745 | 23.41 | 23.145 | 78.04 | 616.22 | 0.2395 | 0.252 | 56.81 | 508.65 | 0.1225 | 147.65 | 285.7 | 116.75 | 1462.65 | 5.055 | 13.691 | 85.275 | 71.33 |
| Итого за день | | 1240 | 53.77 | 44.21 | 153.81 | 1232.84 | 0.38 | 0.79 | 67.20 | 632.45 | 0.38 | 393.50 | 630.89 | 173.75 | 1831.70 | 7.86 | 57.24 | 125.36 | 71.40 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 26.6 | 2.9 | 326.8 | 0.07 | 0.45 | 0.37 | 324.5 | 1.65 | 358 | 332 | 26 | 190 | 2.2 | 28.4 | 38 | 0.05 |
| 54-20з | Поджаренная из зеленого горошка | 40 | 1.24 | 0.08 | 2.6 | 16 | 0.04 | 0.02 | 4 | 20 | | 8 | 24.8 | 8.4 | 39.6 | 0.28 | 0.52 | 0.28 | |
| 54-23гн | Напиток кофейный на молоке (3,2%), | 200 | 3.8 | 3.5 | 11.2 | 91.2 | 0.04 | 0.15 | 1.6 | 22 | 0.04 | 122.76 | 93.66 | 15.32 | 163.7 | 0.18 | 1.04 | 9 | 0.02 |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | 0.01 |
| промыш. произ.-во | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.1 | 0.04 | 0.03 | 13 | 6.5 | | 20.8 | 14.3 | 11.7 | 361.4 | 2.86 | 0.39 | 2.6 | 0.01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 26.84 | 30.94 | 44.20 | 565.60 | 0.22 | 0.66 | 18.97 | 373.00 | 1.69 | 515.56 | 484.26 | 65.62 | 782.60 | 5.85 | 32.15 | 50.84 | 0.09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 50 | 0.68 | 2.25 | 3.81 | 31.25 | 0.03 | 0.02 | 1.9 | 0.56 | | 16.25 | 18.125 | 9.375 | 113.75 | 0.56 | 0.3125 | 10 | 0.01 |
| 54-11с | Суп крестьянский с рисом | 200 | 4.34 | 7.99 | 11.52 | 135.49 | 0.06 | 0.06 | 16.27 | 172.12 | | 24.88 | 65.68 | 19.52 | 252.79 | 0.79 | 4.64 | 3.37 | 0.04 |
| 54-16м | Тефтели из печени с рисом | 80 | 17.19 | 7.74 | 11.69 | 186.11 | 0.29 | 1.98 | 29.7 | 7553.9 | 1.14 | 11.75 | 292.56 | 18.18 | 262.93 | 6.37 | 36.61 | 6.12 | 0.21 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 0.04 | 7.575 | 13.65 | 134.25 | 0.0825 | 0.075 | 12.15 | 310.725 | | 55.5 | 70.5 | 28.5 | 429 | 1.05 | 0.6 | 27.375 | 0.05 |
| промыш. произ.-во | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20.2 | 84.8 | 0.02 | 0.02 | 4 | | | 14 | 14 | 10 | 240 | 2.8 | | 2 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 46.4 | 0.02 | 0.01 | | | | 4.6 | 21.2 | 5 | 31 | 0.62 | 1.1 | 0.88 | 0.01 |
| Итого за Обед | | 730 | 26.65 | 26.02 | 85.51 | 688.80 | 0.53 | 2.18 | 64.02 | 8037.31 | 1.14 | 132.98 | 501.57 | 94.78 | 1357.37 | 12.52 | 45.06 | 50.71 | 0.32 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Итого за день | 1280 | 53.49 | 56.96 | 129.71 | 1254.40 | 0.75 | 2.84 | 82.99 | 8410.31 | 2.83 | 648.54 | 985.83 | 160.40 | 2139.97 | 18.37 | 77.21 | 101.55 | 0.41 |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|---------------------|----------------------|---|---|----------------------------|---------------|----|---|--------|--------|---------------------------|---|----|---|----|----|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |

Четверг

Неделя 1

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|--------------|-------------|
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14.4 | 3.30 | 10.10 | 127.10 | 0.05 | 0.06 | 0.47 | 4.7 | 0 | 22.00 | 108.00 | 48.00 | 172.0 | 1.00 | 13.80 | 12.80 | 0.05 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.20 | 6.90 | 35.90 | 238.90 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 28 | 0.04 | 14.00 | 180.00 | 120.00 | 219.00 | 4.00 | 3.50 | 22.30 | 0.07 |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 40 | 0.55 | 1.80 | 3.05 | 30.40 | 0.01 | 0.02 | 1.90 | 1 | | 16.00 | 17.95 | 9.10 | 113.50 | 0.60 | 0.30 | 10.00 | |
| промыш. произ.-во | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 0.02 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 240 | 2.8 | | 2 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 0.04 | 0.01 | | | | 8 | 26 | 5.6 | 37.2 | 0.44 | 2.4 | 1.28 | 0.01 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 27.19 | 12.52 | 88.93 | 582.4 | 0.115 | 0.225 | 6.37 | 32.77 | 0.04 | 74 | 345.95 | 190.7 | 781.7 | 8.84 | 20 | 48.38 | 0.13 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 25 | Салат "Степной" | 60 | 0.91 | 3.06 | 5.3 | 43 | 0.04 | 0.03 | 4.89 | 164.27 | | 14.09 | 27.6 | 9.8 | 162.83 | 0.43 | 0.26 | 2.44 | 0.01 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 200 | 4.62 | 3.34 | 11.4 | 94.06 | 0.048 | 0.036 | 3.68 | 102.2 | 0.01 | 10.4 | 36 | 12.8 | 222 | 0.54 | 0.946 | 10.28 | 0.02 |
| 54-12м | Плов с отварной птицей | 150 | 20.475 | 6.075 | 24.9 | 235.95 | 0.06 | 0.06 | 1.77 | 110.25 | 0 | 15 | 175.5 | 81 | 287.25 | 1.515 | 20.625 | 30 | 126.75 |
| 54-3гн | Чай с сахаром и лимоном, 200/7 | 200 | 0.30 | 0.00 | 6.70 | 27.9 | 0 | 0.01 | 1.2 | 0.38 | | 6.90 | 8.50 | 4.60 | 30.20 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 46.4 | 0.02 | 0.01 | | | | 4.6 | 21.2 | 5 | 31 | 0.62 | 1.1 | 0.88 | 0.01 |
| Итого за Обед | | 660 | 29.71 | 12.94 | 72.94 | 517.81 | 0.20 | 0.16 | 11.50 | 377.10 | 0.01 | 56.99 | 288.30 | 117.40 | 761.18 | 4.24 | 24.73 | 44.56 | 126.79 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Итого за день | 1165 | 56.90 | 25.46 | 161.87 | 1100.21 | 0.31 | 0.38 | 17.87 | 409.87 | 0.05 | 130.99 | 634.25 | 308.10 | 1542.88 | 13.08 | 44.73 | 92.94 | 126.92 |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|---------------------|----------------------|---|---|----------------------------|---------------|----|---|--------|--------|---------------------------|---|----|---|----|----|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |

Пятница

Неделя 1

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 54-1з | Сыр твердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.05 | 0.11 | 43.2 | 0.14 | 132 | 75 | 5.25 | 13.2 | 0.15 | 2.18 | 1.35 | 0.01 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.80 | 4.0 | 0.30 | 56.6 | 0.02 | 0.10 | 0 | 62 | 0.88 | 19 | 67.0 | 4.0 | 46 | 1 | 10.80 | 8 | 0.02 |
| 54-27к | Каша манная молочная | 150 | 4.36 | 7.66 | 23.13 | 179.30 | 0.17 | 0.13 | 0.83 | 30.9 | 0.07 | 95.55 | 159.68 | 14.50 | 193.79 | 0.33 | 9.88 | 7.32 | 0.03 |
| 54-22гн | Какао на молоке сгущенном | 200 | 3.50 | 3.3 | 22.30 | 133.40 | 0.02 | 0.13 | 0.2 | 10.79 | 0.04 | 107.00 | 95.2 | 26 | 165.00 | 0.90 | 1 | 3 | 0.03 |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 0.04 | 0.01 | 0 | | | 8 | 26 | 5.6 | 37.2 | 0.44 | 2.4 | 1.28 | 0.01 |
| промыш. произ.-во | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.1 | 0.04 | 0.03 | 13 | 6.5 | | 20.8 | 14.3 | 11.7 | 361.4 | 2.86 | 0.39 | 2.6 | 0.01 |
| Итого за Завтрак | | 575 | 19.70 | 20.23 | 78.15 | 579.00 | 0.30 | 0.45 | 14.09 | 153.79 | 1.13 | 382.35 | 437.18 | 67.05 | 816.59 | 5.58 | 26.65 | 23.25 | 0.11 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.50 | 6.08 | 6.30 | 85.80 | 0.02 | 0.04 | 34.9 | 122.25 | | 40.5 | 30.00 | 15.00 | 247.5 | 0.53 | 0.30 | 10.73 | 0.02 |
| 54-15с | Рассольник ленинградский с рисом | 200 | 1.18 | 1.70 | 9.60 | 58.36 | 0.02 | 0.02 | 3.26 | 132.4 | | 11.80 | 32.60 | 13.80 | 147.00 | 0.40 | 1.16 | 14.14 | 0.04 |
| 54-3р | Котлета рыбная | 75 | 10.50 | 2.10 | 6.45 | 86.90 | 0.06 | 0.06 | 0.12 | 16.50 | 0.47 | 27.00 | 141.00 | 30.75 | 225.75 | 0.68 | 10.35 | 103.50 | 0.44 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.08 | 6.1 | 19.80 | 145.80 | 0.10 | 0.11 | 10.20 | 32.1 | 0.10 | 39.0 | 84.0 | 28.50 | 624.00 | 1.05 | 0.83 | 28.5 | 0.03 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 19.80 | 81.00 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 15 | | 50.0 | 4.0 | 2.00 | 0.0 | 0.10 | 0 | 0 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 46.4 | 0.02 | 0.01 | | | | 4.6 | 21.2 | 5 | 31 | 0.62 | 1.1 | 0.88 | 0.01 |
| Итого за Обед | | 735 | 20.16 | 16.41 | 86.59 | 574.76 | 0.25 | 0.24 | 48.46 | 318.29 | 0.57 | 178.90 | 332.30 | 99.25 | 1303.15 | 3.70 | 15.54 | 158.71 | 0.54 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1310 | 39.86 | 36.64 | 164.74 | 1153.76 | 0.55 | 0.69 | 62.55 | 472.08 | 1.70 | 561.25 | 769.48 | 166.30 | 2119.74 | 9.28 | 42.19 | 181.96 | 0.65 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.05 | 0.11 | 43.2 | 0.14 | 132 | 75 | 5.25 | 13.2 | 0.15 | 2.18 | 1.35 | 0.01 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.80 | 4.0 | 0.30 | 56.6 | 0.02 | 0.10 | 0 | 62 | 0.88 | 19 | 67.0 | 4.0 | 46 | 1 | 10.80 | 8 | 0.02 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная рисовая | 200 | 5.20 | 6.50 | 28.40 | 193.70 | 0.05 | 0.15 | 0.61 | 31.3 | 0.1 | 130.00 | 134.00 | 28.00 | 169.00 | 0.40 | 6.20 | 51.10 | 0.03 |
| 54-22гн | Какао на молоке сгущенном | 200 | 3.50 | 3.3 | 22.30 | 133.40 | 0.02 | 0.13 | 0.2 | 10.79 | 0.04 | 107.00 | 95.2 | 26 | 165.00 | 0.90 | 1 | 3 | 0.03 |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 0.04 | 0.01 | | | | 8 | 26 | 5.6 | 37.2 | 0.44 | 2.4 | 1.28 | 0.01 |
| промыш. произ.-во | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.1 | 0.04 | 0.03 | 13 | 6.5 | | 20.8 | 14.3 | 11.7 | 361.4 | 2.86 | 0.39 | 2.6 | 0.01 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 20.54 | 19.07 | 83.42 | 593.40 | 0.18 | 0.47 | 13.87 | 154.19 | 1.16 | 416.80 | 411.50 | 80.55 | 791.80 | 5.65 | 22.97 | 67.03 | 0.11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 | 1.04 | 3.71 | 5.55 | 59.70 | 0.05 | 0.03 | 7.8 | 6.57 | | 9.87 | 28.43 | 11.22 | 199.64 | 0.45 | 0.27 | 2.03 | 0.01 |
| 54-2с | Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10 | 210 | 4.70 | 6.10 | 10.10 | 114.22 | 0.03 | 0.04 | 6.76 | 137.8 | 0.01 | 33.60 | 42.60 | 19.20 | 264.00 | 0.9 | 0.40 | 17.16 | 0.02 |
| 54-3р | Котлета рыбная | 75 | 10.50 | 2.10 | 6.45 | 86.90 | 0.06 | 0.06 | 0.12 | 16.50 | 0.47 | 27.00 | 141.00 | 30.75 | 225.75 | 0.68 | 10.35 | 103.50 | 0.44 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6.31 | 3.3 | 28.57 | 168.96 | 0.22 | 0.1 | | 12.8 | 0.03 | 10.98 | 149.53 | 100.04 | 190.32 | 3.36 | 2.87 | 1.65 | 0.01 |
| промыш. произ.-во | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 0.02 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 240 | 2.8 | | 2 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 46.4 | 0.02 | 0.01 | | | | 4.6 | 21.2 | 5 | 31 | 0.62 | 1.1 | 0.88 | 0.01 |
| Итого за Обед | | 745 | 26.95 | 15.87 | 95.51 | 638.68 | 0.43 | 0.27 | 18.68 | 173.67 | 0.51 | 106.05 | 416.26 | 178.41 | 1178.61 | 9.11 | 16.79 | 128.18 | 0.49 |
| Итого за день | | 1360 | 47.49 | 34.94 | 178.93 | 1232.08 | 0.61 | 0.74 | 32.55 | 327.86 | 1.67 | 522.85 | 827.76 | 258.96 | 1970.41 | 14.76 | 39.76 | 195.21 | 0.60 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---------------------|----------------------|---|---|-------------------------|---------------|----|----|--------|--------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.8 | | 0.01 | | 59 | 0.15 | 1.2 | 1.9 | | 1.5 | 0.02 | 0.1 | | |
| 54-6т | Сырники со сметаной | 155 | 29.40 | 8.60 | 31.00 | 319.10 | 0.06 | 0.30 | 0.28 | 43.1 | 0.14 | 206.00 | 286.00 | 31.00 | 159.00 | 0.84 | 37.60 | 26.00 | 51.00 |
| 54-3гн | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | 0.26 | 0.03 | 10.26 | 43.8 | | 0.01 | 2.9 | 0.64 | | 8.05 | 9.78 | 5.24 | 36.51 | 0.89 | 0.03 | 0.01 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.1 | 0.04 | 0.03 | 13 | 6.5 | | 20.8 | 14.3 | 11.7 | 361.4 | 2.86 | 0.39 | 2.6 | 0.01 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 32.51 | 17.64 | 68.84 | 569.30 | 0.13 | 0.36 | 16.18 | 109.24 | 0.29 | 242.05 | 331.48 | 52.14 | 586.31 | 4.94 | 39.92 | 29.57 | 51.01 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| промыш. произ.-во | Икра кабачковая | 50 | 0.75 | 2.30 | 3.68 | 39.00 | 0.01 | 0.01 | 6.18 | 8.38 | 0 | 15.0 | 15.00 | 8.75 | 170.63 | 0.38 | 0.18 | 6.88 | 5.13 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 200 | 1.80 | 2.62 | 11.0 | 74.68 | 0.05 | 0.04 | 3.68 | 101.40 | 0.048 | 10.40 | 36.00 | 12.80 | 222.20 | 0.54 | 0.95 | 10.20 | 21.20 |
| 54-21м | курица отварная | 80 | 25.70 | 1.90 | 0.90 | 123.80 | 0.05 | 0.07 | 2.9 | 24.5 | 0.00 | 17.00 | 176.00 | 89.00 | 305.00 | 1.49 | 23.1 | 23.00 | 158.00 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 0.04 | 7.575 | 13.65 | 134.25 | 0.0825 | 0.075 | 12.15 | 310.725 | | 55.5 | 70.5 | 28.5 | 429 | 1.05 | 0.6 | 27.375 | 0.05 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.59 | 0.05 | 17.59 | 73.95 | 0.02 | 0.02 | 0.6 | | | 24.3 | 21.9 | 15.75 | 0.3 | 0.51 | | | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 46.4 | 0.02 | 0.01 | | | | 4.6 | 21.2 | 5 | 31 | 0.62 | 1.1 | 0.88 | 0.01 |
| Итого за Обед | | 730 | 32.28 | 14.91 | 71.46 | 562.58 | 0.26 | 0.23 | 25.49 | 445.00 | 0.05 | 132.80 | 360.10 | 164.00 | 1186.03 | 4.92 | 27.72 | 69.29 | 184.39 |
| Итого за день | | 1250 | 64.79 | 32.55 | 140.30 | 1131.88 | 0.39 | 0.59 | 41.67 | 554.24 | 0.34 | 374.85 | 691.58 | 216.14 | 1772.34 | 9.86 | 67.64 | 98.86 | 235.40 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 50 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.20 | 0.02 | 0.02 | 10.50 | 4.8 | | 8.40 | 25.67 | 12.00 | 83.46 | 0.54 | 0.19 | 1.71 | |
| 54-3р | Котлета рыбная | 75 | 10.65 | 1.95 | 6.45 | 85.65 | 0.06 | 0.08 | 0.12 | 14.70 | 0.24 | 27.00 | 141.75 | 30.75 | 225.75 | 0.68 | 13.80 | 103.50 | 424.50 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.30 | 6.9 | 26.40 | 185.90 | 0.16 | 0.15 | 13.60 | 31.7 | 0.12 | 53.0 | 113.0 | 38.00 | 833.00 | 1.37 | 1.04 | 38.0 | 57.00 |
| промыш. произ.-во | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 0.02 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 240 | 2.8 | | 2 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.1 | 0.04 | 0.03 | 13 | 6.5 | | 20.8 | 14.3 | 11.7 | 361.4 | 2.86 | 0.39 | 2.6 | 0.01 |
| Итого за Завтрак | | 635 | 18.8 | 9.8 | 80.6 | 495.2 | 0.3 | 0.3 | 30.7 | 52.9 | 0.4 | 120.8 | 302.6 | 92.7 | 1688.1 | 8.0 | 17.0 | 147.1 | 481.5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.83 | 3.38 | 5.78 | 45.60 | 0.02 | 0.02 | 2.85 | 0.85 | 0.00 | 24.00 | 27.00 | 13.50 | 170.25 | 0.88 | 0.44 | 15.00 | 14.25 |
| 54-3с | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1.9 | 5.14 | 13.22 | 106.66 | 0.06 | 0.05 | 5.54 | 104.00 | 0.00 | 21.00 | 51.40 | 19.80 | 335.00 | 0.71 | 0.75 | 16.60 | 28.20 |
| 54-21м | курица отварная | 80 | 25.70 | 1.90 | 0.90 | 123.80 | 0.05 | 0.07 | 2.9 | 24.5 | 0.00 | 17.00 | 176.00 | 89.00 | 305.00 | 1.49 | 23.1 | 23.00 | 158.00 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.40 | 4.90 | 32.80 | 196.8 | 0.06 | 0.03 | 0 | 18.4 | 0.09 | 12.00 | 41.00 | 7.20 | 53.8 | 0.73 | 0.06 | 21.00 | 12.00 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 13.9 | 58.7 | 0.01 | 0.01 | 4 | 2 | | 6.7 | 4.4 | 3.6 | 111.5 | 0.91 | 0.12 | 0.8 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 46.4 | 0.02 | 0.01 | | | | 4.6 | 21.2 | 5 | 31 | 0.62 | 1.1 | 0.88 | 0.01 |
| Итого за Обед | | 740 | 37.41 | 15.94 | 91.24 | 648.46 | 0.25 | 0.20 | 15.27 | 149.75 | 0.09 | 91.30 | 340.50 | 142.30 | 1034.45 | 5.67 | 27.37 | 78.24 | 212.46 |
| Итого за день | | 1375 | 56.16 | 25.75 | 171.79 | 1143.61 | 0.56 | 0.49 | 45.99 | 202.65 | 0.45 | 212.10 | 643.05 | 234.95 | 2722.50 | 13.70 | 44.40 | 225.30 | 693.97 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| промыш. произ.-во | Икра кабачковая | 50 | 0.59 | 3.09 | 2.18 | 39.63 | 0.03 | 0.02 | 9.59 | 40.77 | | 12.7 | 21.71 | 10.07 | 129.15 | 0.47 | 0.22 | 1.48 | 0.01 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами | 70 | 12.08 | 8.48 | 4.73 | 143.93 | 0.10 | 0.08 | 2.1 | 243.75 | 0 | 21.00 | 125.25 | 26.3 | 259.50 | 0.63 | 23.63 | 39.75 | 274.50 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.70 | 4.8 | 36.50 | 203.50 | 0.04 | 0.04 | 0 | 24.5 | 0.12 | 9.10 | 97.00 | 31.0 | 62.10 | 0.65 | 9.65 | 28.00 | 36.00 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.59 | 0.05 | 17.59 | 73.95 | 0.02 | 0.02 | 0.6 | | | 24.3 | 21.9 | 15.75 | 0.3 | 0.51 | | | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Бананы | 100 | 2 | 0.5 | 21.0 | 96 | 0.04 | 0.2 | 10.0 | 22 | 0.04 | 20 | 20 | 15 | 147 | 0.6 | 2 | 9 | 0.02 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 20.15 | 14.07 | 94.58 | 587.88 | 0.23 | 0.35 | 12.73 | 290.25 | 0.16 | 80.40 | 283.65 | 92.20 | 496.80 | 2.72 | 37.08 | 77.71 | 310.52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0.98 | 6.08 | 5.78 | 81.53 | 0.02 | 0.02 | 23.1 | 121.5 | 0 | 27.0 | 19.50 | 10.50 | 163.50 | 0.36 | 0.2 | 9.75 | 8.25 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.52 | 2.16 | 18.12 | 102.00 | 0.09 | 0.05 | 6.88 | 97.60 | 0 | 13.80 | 54.60 | 20.80 | 410.40 | 0.86 | 0.23 | 16.80 | 32.80 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14.40 | 3.20 | 10.10 | 126.4 | 0.05 | 0.06 | 0.47 | 4.72 | 0.00 | 22.00 | 108.00 | 48.00 | 172.00 | 1.03 | 13.80 | 13.0 | 77 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6.31 | 3.3 | 28.57 | 168.96 | 0.22 | 0.1 | | 12.8 | 0.03 | 10.98 | 149.53 | 100.04 | 190.32 | 3.36 | 2.87 | 1.65 | 0.01 |
| промыш. произ.-во | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 0.02 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 240 | 2.8 | | 2 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 46.4 | 0.02 | 0.01 | | | | 4.6 | 21.2 | 5 | 31 | 0.62 | 1.1 | 0.88 | 0.01 |
| Итого за Обед | | 735 | 28.61 | 15.40 | 107.41 | 687.79 | 0.45 | 0.27 | 34.45 | 236.62 | 0.03 | 98.38 | 386.33 | 196.54 | 1235.12 | 9.36 | 19.96 | 45.04 | 118.07 |
| Итого за день | | 1285 | 48.75 | 29.46 | 201.98 | 1275.66 | 0.68 | 0.63 | 47.18 | 526.87 | 0.19 | 178.78 | 669.98 | 288.74 | 1731.92 | 12.08 | 57.03 | 122.75 | 428.59 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0.98 | 6.08 | 5.78 | 81.53 | 0.02 | 0.02 | 23.1 | 121.5 | 0 | 27.0 | 19.50 | 10.50 | 163.50 | 0.36 | 0.2 | 9.75 | 8.25 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 24.80 | 6.20 | 17.60 | 225.70 | 0.14 | 0.13 | 10.3 | 32.70 | 0.08 | 25.00 | 216.00 | 101.00 | 792.00 | 2.29 | 20.70 | 44.0 | 167.00 |
| промыш. произ.-во | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 0.02 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 240 | 2.8 | | 2 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| Итого за Завтрак | | 490 | 29.06 | 12.72 | 58.34 | 469.73 | 0.21 | 0.18 | 37.40 | 154.20 | 0.08 | 72.00 | 269.00 | 123.70 | 1223.40 | 5.78 | 22.66 | 56.71 | 175.25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.65 | 4.31 | 6.23 | 70.4 | 0.05 | 0.06 | 7.3 | 321.8 | 0.11 | 12.00 | 39.75 | 15.00 | 204.00 | 0.56 | 1.73 | 10.50 | 19.50 |
| 88.00 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10 | 250 | 6.37 | 10.06 | 8.26 | 157.04 | 0.07 | 0.08 | 21.16 | 236.22 | 0.01 | 60.89 | 54.16 | 23.00 | 399.39 | 1.28 | 0.4 | 5.03 | 0.03 |
| 54-9р | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 70 | 13.3 | 15.40 | 3.85 | 207.06 | 0.07 | 0.10 | 0.24 | 49.28 | 0.2 | 96.60 | 197.40 | 39.90 | 300.30 | 0.68 | 11.13 | 123.2 | 513.80 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.70 | 4.8 | 36.50 | 203.50 | 0.04 | 0.04 | 0 | 24.5 | 0.12 | 9.10 | 97.00 | 31.0 | 62.10 | 0.65 | 9.65 | 28.00 | 36.00 |
| 54-3гн | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | 0.26 | 0.03 | 10.26 | 43.8 | | 0.01 | 2.9 | 0.64 | | 8.05 | 9.78 | 5.24 | 36.51 | 0.89 | 0.03 | 0.01 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | | | | 6 | 19.5 | 4.2 | 27.9 | 0.33 | 1.8 | 0.96 | |
| промыш. произ.-во | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 46.4 | 0.02 | 0.01 | | | | 4.6 | 21.2 | 5 | 31 | 0.62 | 1.1 | 0.88 | 0.01 |
| Итого за Обед | | 780 | 28.7 | 35.1 | 89.7 | 798.7 | 0.3 | 0.3 | 31.6 | 632.4 | 0.5 | 197.2 | 438.8 | 123.3 | 1061.2 | 5.0 | 25.8 | 168.6 | 569.3 |
| Итого за день | | 1270 | 57.74 | 47.77 | 148.07 | 1268.45 | 0.49 | 0.49 | 69.00 | 786.59 | 0.55 | 269.24 | 707.79 | 247.04 | 2284.60 | 10.79 | 48.49 | 225.29 | 744.59 |