

Утверждено приказом директора
МАОУСШ п.Юбилейный №
от 02.09.2024г

**Десятидневное меню
МАОУСШ п. Юбилейный
для обучающихся 5-11 классов
Хвойнинского муниципального округа
на 2024 – 2025 уч. год.**

п.Юбилейный

2024г

Проект 10-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Новгородской области

Возрастная группа 12-18 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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	200	5,44	6,62	31,04	206,14	0,12	0,24	40,17	0,15	153,9	136,76	33,54	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	145,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
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		595	21,43	20,25	76,53	579,99	0,29	10,65	212,49	1,2	478,55	450,56	96,79	5,91
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,14	7,48	18,69	163,07	0,21	11,81	206,64	2,55	16,19	72,26	21,36	0,99
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	280	23,24	17,56	43,51	426,53	0,45	60,74	3409,84	2,87	44,34	377,07	79,67	5,86
	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		920	37,94	31,42	129,31	960,95	0,89	110,9	3892,98	9,22	137,65	619,29	166,17	13,09
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		1 890	69,47	61,26	256,40	1874,51	1,28	156,8	4164,28	13,51	632,63	1202,25	293,09	22,93

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День: вторник

Неделя: 1

Завтрак														
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	15,15	12,06	13,69	223,48	0,1	1,1	33,42	1,11	17,31	148,04	26,85	1,35
248/И	Овощи запеченные	180	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	27,2	1392,28	2,3	97,24	153,01	57,57	1,82
377/И/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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/И	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		625	23,83	21,21	79,25	608,32	0,36	36,2	1428,2	4,34	150,83	361,63	114,86	7,17
Обед														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09
88/И/ССЖ	Щи из судака со свежей капустой со сметаной, 250/10	260	6,11	6,03	12,03	127,73	0,1	39,76	294,99	2,33	59,86	109,14	32,73	1,09
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	15,63	12,72	0,81	178,34	0,07	0,6	60,85	0,56	107,26	176,54	18,48	0,67
202/И/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
348/И/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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		940	37,48	30,03	135,53	943,7	0,53	55,66	874,93	8,4	257,89	543,12	145,04	7,49
Полдник														
421/И/ССЖ	Булочка сладкая 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/И	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		1925	71,08	62,26	265,79	1902,86	1,07	133,77	2397,13	13,46	704,18	1151,04	310,2	15,48

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

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, 150/50	200	24,77	13,26	32,50	353,9	0,10	7,61	90,7	0,66	341,1	320,56	47,56		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	25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8		0,42
	Зефир	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2		0,8
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	575	28,82	22,36	96,69	712,86	0,19	17,71	155,2	1,48	355,28	380,1	75,96		5,6
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95		0,61
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250	5,75	8,51	14,4	157,5	0,24	20,4	209,65	2,42	29,98	82,95	24,77		0,94
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 100/5	105	13,7	6,04	11,82	157,07	0,12	0,37	36,9	1,03	36,11	200,01	48,82		1,12
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13		1,57
342	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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2		2,34
	Итого за Обед	935	31,98	30,64	123,50	881,71	0,77	98,54	520,03	7,49	194,47	566,66	178,67		8,29
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	1885	71,29	63,33	270,35	1931,87	1,07	121,65	721,79	11,07	509,73	1068,3	286,76		18,03

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День: четверг

Неделя: 1

Завтрак														
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 100/5	105	15,01	10,75	12,3	203,6	0,1	1,1	39,58	0,7	16,25	145,6	22,39	1,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
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		625	29,58	18,22	89,86	645,4	0,5	61,4	80,58	1,87	212,97	472,68	182,68	6,37
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,32	6,86	10,96	123,47	0,2	20,8	217,3	1,52	32,49	73,76	23,36	0,92
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 275/5	280	26,31	19,68	57,65	513,13	0,37	1,1	60,7	1,85	34,23	257,09	40,27	2,71
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		930	39,25	31,78	134,94	986,64	0,8	33,25	545,2	7,33	138,67	509,35	137,45	7,75
Полдник														
446/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		1915	78,46	61,92	276,50	1992,85	1,43	108,28	722,6	9,9	610,7	1223,22	365,76	17,32

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Ж				У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
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, 150/5	155	15,59	19,82	10,03	281,3	0,14	11,46	321,13	0,8	140,56	265,93	27,99	3,05
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	10	53,2	0,28	5,6	10,4	8	0,36
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	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		565	23,32	21,13	77,62	599,19	0,31	34,36	394,83	2,35	178,34	375,01	106,33	6,31
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,86	3,86	11,26	86,99	0,07	10,91	663,19	1,64	19,07	55,55	26,33	0,72
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	5,07	4,8	16,67	130,82	0,24	16,7	208,83	1,13	20,94	91,71	28,41	1,17
326/К/ССЖ	Нагетсы куриные	100	17,52	13,46	14,91	248,3	0,12		31,72	3,11	18,56	170,13	25,41	1,49
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	4,07	5,61	25,1	168,42	0,18	50,6	844,8	2,6	54,64	114,84	53,59	1,82
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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	35,24	28,87	129,34	900,02	0,78	118,21	1751,94	9,98	147,34	563,63	181,34	8,63
Полдник														
592/М/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		1 855	71,48	61,41	249,62	1829,87	1,25	191,06	2229,93	13,4	633,97	1191,59	342,06	16,57

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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"	200	7,63	9,35	35,36	256,71	0,23	0,24	45,5	0,52	170,21	214,22	23,74	1,66
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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
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		595	23,62	22,98	80,85	630,56	0,4	10,65	217,82	1,57	494,86	528,02	86,99	6,82
Обед														
39/И	Салат овощной с яблоками	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,77	7,09	9,77	122,74	0,19	19,34	217,9	1,56	44,59	77,2	26,35	1,27
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	15,16	16,35	2,96	224,3	0,67	2,95	121,7	0,7	18,6	166,07	20,45	1,09
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
	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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		940	36,19	31,56	123,45	916,89	1,33	48,64	615,49	5,82	150,55	590,84	233,72	13,62
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		1 895	69,18	65,66	258,11	1907,29	1,87	68,2	919,31	8,31	854,87	1364,15	372,01	23,46

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День: вторник
Неделя: 2

Завтрак														
274/И	Соус болоньезе	100	14,34	12,66	1,88	178,96	0,5	4,08	181,3	0,15	13,95	151,13	22,3	2,21
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
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		620	24,73	18,29	84,89	605,57	0,68	9,18	213,3	2,02	61,64	263,77	61,63	7,15
Обед														
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	12,95	11,09	2,32	16,42	47,28	18,64	0,74
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	250	6,71	7,36	17,55	163,68	0,31	12,6	211,59	1,55	17,24	97,48	27,25	1,07
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	280	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,63	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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	41,10	31,94	130,42	952,65	0,92	70,25	245,3	9,84	122,69	614,14	175,33	8,36
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		1925	76,33	59,72	263,07	1882,79	1,74	147,68	525,41	14,75	286,76	1011,31	266,09	17,24

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	5	4		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

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, 180/30	210	22,58	9,75	45,05	361,54	0,14	0,48	1,03	214,22	262,83									31,40	1,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,01	8,08	9,78									5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06		0,52	9,2	34,8									13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11									9	2,2
Итого за Завтрак		560	26,45	18,83	85,51	625,13	0,23	13,38	1,86	248,7	320,31									58,84	5,15
Обед																					
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2,6	28,1	55,33									38,07	0,71
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	5,24	7,29	17,54	157,68	0,24	16,94	1,56	28,34	94,31									30,04	1,16
263/М	Стрипсы из рыбы с соусом сметанным, 100/30	130	16,87	11,17	15,25	229,88	0,15	0,45	4,3	52,7	246,43									57,14	1,57
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,14	5,52	39,44	224,55	0,07	4,8	0,42	22,12	105,72									37,66	0,94
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	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		960	34,17	30,24	133,17	947,75	0,68	31,19	10,13	161,66	615,99									203,21	8,04
Полдник																					
408/М/ССЖ	Пирожки с картофелем	70	4,32	3,53	24,92	148,67	0,09	4,8	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	0,01	125,45	116,2									31	1,01
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,4	19	16									12	2,3
Итого за Полдник		370	8,59	7,63	51,31	311,12	0,15	10,1	1,37	157,19	188,37									54,9	4,06
Итого за день		1890	69,21	56,70	269,99	1884	1,06	54,67	13,36	527,55	1124,67									316,95	17,25

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
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	100	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	8,82	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
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
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		620	26,02	18,66	83,21	605,12	0,45	7,65	43,82	4,16	192,1	433,59	174,08	7,9
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,3	5,64	19,28	161,47	0,37	11,76	207,1	1,57	32,63	106,81	36,9	2,19
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	100	13,86	10,26	12,3	197,71	0,22	1,1		0,69	15,81	144,87	27,59	1,6
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	4,07	5,61	25,1	168,42	0,18	50,6	844,8	2,6	54,64	114,84	53,59	1,82
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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	38,14	32,12	130,87	950,14	0,97	71,67	1184,05	9,4	316,34	621,1	197,13	10,48
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		1910	73,88	61,82	265,98	1909,39	1,6	120,53	1322,57	14,26	780,99	1298,32	419,13	19,44

№ реп.	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				
			4	5	6	7															
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, 100/30	130	14,1	3,14	13,47	139,31	0,13	0,40	1,03	43,28	205,74	49,88		1,15
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,4	8	28	42	0,6	
Итого за Завтрак		660	23,14	22,00	93,51	668,08	0,44	44,17	163,74	2,32	115,97	400,07	151,61	4,99
Обед														
45/И	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	1,41	5,17	3,98	68,8	0,04	32,95	66,31	2,5	38,46	32,75	19	0,71
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	5,24	7,08	12,03	133,58	0,21	39,47	298,69	1,59	57,38	88,27	30,77	1,2
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	27,15	17,38	39,11	417,1	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84
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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		940	40,86	30,91	122,79	921,61	0,59	236,12	1440,84	6,53	166,44	562,63	159,4	7,4
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		1 975	74,55	63,35	266,17	1929,37	1,15	293,49	1654,14	10,76	322,19	1080,78	340,98	16,48