

Типовое 20-ти дневное меню диетического питания (целиакия) для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края

Возрастная группа

12-18 лет

Сезон

осенне-зимне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	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 1																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	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
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с ягодами, 250/10	260	10,22	5,1	49,4	286,05	0,29	0,22	3,94	32,8	0,07	178,76	250,1	67,88	344,45	1,72	2,64	14,48	0,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		665	22,51	23,6	89,27	667,37	0,48	0,54	16,95	232,38	1,22	413,76	491,84	118,38	779,09	7,13	20,77	26,09	0,08
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	5,51	11,41	6,28	150,49	0,05	0,08	8,18	213,11	7,5	35,65	92,17	33,6	237,66	0,98	9,45	13,07	0,12
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,22	5,67	10,96	121,49	0,10	0,11	20,54	214,3	0,01	34,79	94,19	26,10	446,44	0,95	5,3	4,8	0,03
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	16,47	16,71	2,66	227,8	0,08	0,15	12	178,52		18,7	178,89	30,83	428,98	2,8	0,22	7,51	0,07
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	80	5,43	3,54	33,93	191,94	0,21	0,08		3,48		107,36	122,32	50,4	90,6	2,13	6,25	0,51	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1035	42,98	43,48	120,46	1052,99	0,76	0,61	46,32	635,27	7,58	254,97	723,8	300,75	1611,33	14,11	25,17	29,07	0,25
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		350	11,24	14,21	41,6	347,81	0,19	0,38	5,75	85,59	0,1	312,16	297,63	57,73	528,92	3,77	3,96	22,33	0,06
Итого за день		2050	76,73	81,29	251,33	2068,17	1,43	1,53	69,02	953,24	8,9	980,89	1513,27	476,86	2919,34	25,01	49,9	77,49	0,39

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	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 1																			
Завтрак																			
15/М	Сыр полутвердый	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
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом ягодным, 180/30	210	29,84	18,83	37,57	451,24	0,1	0,45	4,53	119,10	0,18	270,18	378,08	51,51	260,91	0,92	50,82	14,65	0,05
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		565	38,53	26,77	80,01	731,52	0,28	0,67	10,47	178,86	0,35	548,18	593,88	107,16	583,9	5,42	56,9	22,29	0,08
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,64	6,2	3,59	77,56	0,06	0,05	46,15	161,79		51,96	42,28	22,91	263,85	1,05	0,39	2,54	0,04
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	260	4,9	7,75	17,95	161,39	0,09	0,07	14	211,15		17,74	87,83	27,11	416,85	1,18	1,72	4,81	0,04
261/М/Ц	Печень по-строгановски	100	15,34	14,07	8,36	223,35	0,26	1,78	27,51	6722,49	0,98	35,46	276,78	19,35	272,73	5,67	32,37	7,77	0,19
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	0,16	31,16	37,78	0,09	52,28	116,7	39,48	917,45	1,44	0,76	10,22	0,05
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1030	32,46	38,22	117,08	952,23	0,89	2,18	131,82	7145,45	1,07	304,51	678,16	180,81	2301,57	14,07	42,68	28,32	0,33
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		400	2,98	0,46	24,96	128,64	0,03	0,05	190,9	16,04		56,23	48,18	32,64	369,29	1,84	0,31	2,03	0,01
Итого за день		1995	73,97	65,45	222,05	1812,39	1,2	2,9	333,19	7340,35	1,42	908,92	1320,22	320,61	3254,76	21,33	99,89	52,64	0,42

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 1																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с маслом сливочным, 100/5	105	22,72	11,38	7,06	222,58	0,23	0,18	0,97	54,9	11,84	24,8	226,56	35,65	370,17	0,70	49,58	54	0,46
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	0,14	37,2	28,08	0,07	20,9	109,61	42,87	1058,01	1,69	0,55	9,3	0,06
376/М	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		635	30,25	25,25	78,27	668,91	0,6	0,42	78,27	159,73	12,04	125,7	425,08	118,64	1783,71	6,69	53,77	65,55	0,53
Обед																			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	100	1,36	5,28	4,53	71,4	0,04	0,05	24,23	34,24		28,47	33,11	15,41	226,02	0,61	0,34	2,26	0,01
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,92	6,73	12	138,14	0,11	0,1	38,94	295,36	0,01	55,02	106,12	32,79	536,59	1,17	5,46	5,94	0,03
268/М/Ц	Биточки мясные с маслом сливочным, 100/5	105	14,43	18,87	9,82	267,98	0,39	0,16	9,1	23,7	0,07	16,86	165,37	31,99	478,26	1,36	12,10	7,88	0,07
125/М	Каша пшенная с овощами	180	7,26	5,59	40,59	243,02	0,27	0,1	26,5	97,36	0,07	29,64	152,69	57,25	272,57	2,05	1,77	4,01	0,03
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	0,01	40	3,4		7,53	6,6	6,2	70,33	0,29	0,22	0,2	
	Хлеб безглютеновый	80	5,43	3,54	33,93	191,94	0,21	0,08		3,48		107,36	122,32	50,4	90,6	2,13	6,25	0,51	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1040	36	40,39	123,61	1012,17	1,05	0,57	143,77	459,54	0,15	263,88	602,21	206,04	1829,37	9,91	26,24	21,8	0,15
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		375	8,22	5,63	29,56	209,73	0,11	0,28	8,95	50,53	0,06	269,48	216,7	51,34	536,19	0,86	4,11	26,18	0,05
Итого за день		2050	74,47	71,27	231,44	1890,81	1,76	1,27	230,99	669,8	12,25	659,06	1243,99	376,02	4149,27	17,46	84,12	113,53	0,73

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	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 1																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	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
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	50	5,47	6,38	0,93	83,04	0,03	0,2	0,17	115,86	0,91	39	89,29	6,69	75,6	1,02	12,43	9,17	0,03
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	9,66	7,21	53,48	318,67	0,14	0,3	2,28	70,15	0,13	224,11	218,8	41,15	337,48	1,7	11,13	15,75	0,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		665	22,34	27,39	94,5	720,23	0,32	0,65	10,46	278,59	1,31	479,11	478,03	96,54	668,72	7,23	29,21	27,53	0,09
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	5,15	3,59	65,87	0,05	0,04	15,89	67,54		20,36	35,89	16,67	214,15	0,77	0,37	2,46	0,01
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/15	275	6,60	11,47	15,06	190,35	0,08	0,10	20,34	252,35	0,01	37,00	102,12	27,84	373,62	1,34	1,78	5,81	0,05
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,6	11,5	0,79	186,34	0,08	0,21	0,19	69,11	0,15	150,02	222,64	24,26	219,39	0,81	19,29	3,24	0,01
1248/И	Овощи запеченные	180	6,47	5,62	23,76	174,21	0,24	0,25	102,75	839,28	0,05	110,05	170,45	60,35	928,95	2,32	2,06	10,48	0,06
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	0,05	160	130,72		9,93	2,72	2,72	8,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	120	8,06	5,75	49,27	285,3	0,32	0,12		4,92		171,28	183,32	79,84	132,84	3,22	9,71	0,79	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1075	41,64	40,11	120,98	1038,4	0,81	0,79	309,17	1368,92	0,21	514,64	728,14	220,68	2155,28	11,17	33,51	24,78	0,14
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Полдник		350	7,13	9,46	62,48	366,75	0,19	0,16	10,75	59,59	0,03	77,49	147,53	75,48	430,25	2,38	2,86	3,38	0,01
Итого за день		2090	71,11	76,96	277,96	2125,38	1,32	1,6	330,38	1707,1	1,55	1071,24	1353,7	392,7	3254,25	20,78	65,58	55,69	0,24

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 1																				
Завтрак																				
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1			
290/М/Ц	Бефстроганов из куриного филе	100	17,01	11,28	6,01	199,36	0,1	0,19	2,5	33,42	0,02	37,42	182,01	25,57	268,83	0,91	19,15	3,06	0,01	
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,08	44,01	225,88	0,32	0,19	54	8,1		29,21	157,09	62,23	1533,65	2,45	0,73	13,5	0,08	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85				
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01	
Итого за Завтрак		630	26,08	23,82	89,4	686,78	0,57	0,47	66,6	93,76	0,15	144,83	427,5	127,41	2156,51	7,57	23,52	18,81	0,1	
Обед																				
64/К	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,01	2,55	4,51	53	0,05	0,09	3,15	921,93	0,18	36,39	65,27	94,67	537,75	7,73	2,82	1128,85	153,03	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 250/15	265	6,50	8,07	17,58	169,52	0,13	0,11	17,05	243	0	20,00	108,88	32,54	563,42	1,59	1,05	6,74	0,05	
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	16,47	16,71	2,66	227,8	0,08	0,15	12	178,52		18,7	178,89	30,83	428,98	2,8	0,22	7,51	0,07	
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,15	4,92	39,47	219,33	0,07	0,05	4,8	507	0,08	22,84	106,38	37,69	159,8	0,94	7,36	2,94	0,05	
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11				
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58		
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01	
Итого за Обед		1035	35,75	36,74	124,9	985,02	0,59	0,52	45	1857,89	0,26	245,6	616,19	266,89	1964,44	17,87	18,67	1147,62	153,21	
Полдник																				
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02		
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04	
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,05	90	12		51	34,5	19,5	295,5	0,45	0,75	3	0,03	
Итого за Полдник		450	8,67	5,33	39,35	256,35	0,13	0,31	99,8	56,4	0,06	301,15	226,9	51,9	600,25	0,79	4,83	21,02	0,07	
Итого за день		2115	70,5	65,89	253,65	1928,15	1,29	1,3	211,4	2008,05	0,47	691,58	1270,59	446,2	4721,2	26,23	47,02	1187,45	153,38	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
175/МССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,79	4,22	40,51	232,17	0,17	0,21	1,69	29,32	0,07	165,54	200,22	47,21	258,63	0,98	4,59	13,03	0,04
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,95	143,84	0,16	0,06		2,76		71,52	88,05	35,3	64,22	1,52	4,68	0,32	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		670	22,28	24,75	88,79	673,34	0,39	0,56	7,98	241,74	1,27	463,49	493,43	111,25	585,88	6,9	24,65	24,15	0,08
Обед																			
89/И	Салат картофельный с кальмаром	100	4,31	5,57	10,07	108,26	0,11	0,06	12,68	169,85		20,23	82,75	33,01	377,88	0,87	7,07	48,49	0,08
102/МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/15	265	10,27	6,47	19,65	179,44	0,27	0,12	13,91	211,00	0	36,29	129,9	40,85	534,61	2,23	5,59	3,35	0,03
266/МССЖ	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 100/5	105	18,95	15,16	1,3	218,14	0,07	0,18	1,2	22,5	0,07	16,96	180,28	29,24	359,38	1,28	26,92	7,98	0,07
171/МССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
348/МССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1020	47,84	36,43	127,26	1036,46	0,97	0,62	38,39	522,74	0,14	220,33	731,21	302,96	2140,11	13,38	49,41	64,95	0,22
Полдник																			
362/МССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Полдник		375	2,48	0,46	27,02	126,52	0,03	0,03	14,25	7,17		27,56	23,48	16,58	337,73	3,16	0,34	2,19	0,01
Итого за день		2065	72,6	61,64	243,07	1836,32	1,39	1,21	60,62	771,65	1,41	711,38	1248,12	430,79	3063,72	23,44	74,4	91,29	0,31

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
223/М/Ц	Запеканка из творога с соусом ягодным, 180/30	210	28,83	17,3	37	427,18	0,10	0,45	4,50	117,8	0,24	262,54	364,28	47,31	252,91	0,98	49,02	15,0	0,05
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		560	34,12	28,11	78,71	718,96	0,27	0,62	15,33	182,31	0,4	407,94	503,08	94,76	688,7	5,25	53,22	22,29	0,07
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,15	5,15	3,96	68,45	0,06	0,21	77,6	205,85		26,53	23,83	16,73	250,62	0,83	0,32	2,11	0,02
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,92	6,73	12	138,14	0,11	0,1	38,94	295,36	0,01	55,02	106,12	32,79	536,59	1,17	5,46	5,94	0,03
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	23,04	23,05	47,19	488,65	0,15	0,21	5,5	952		38,64	285,28	65,91	366,29	2,62	30,58	9,46	0,19
388/К/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02
	Хлеб безглютеновый	60	4,5	2,94	27,88	158,1	0,18	0,07		2,79		90,66	102,5	41,91	76,51	1,78	5,08	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1015	36,47	38,32	121,87	989,43	0,54	0,69	207,22	1523,84	0,01	241,38	545,41	174,06	1455,74	9,21	41,59	19,01	0,27
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		350	11,64	14,31	39,2	345,81	0,21	0,39	181,75	98,59	0,09	321,16	323,63	74,73	669,92	2,27	6,06	23,33	0,06
Итого за день		1925	82,23	80,74	239,78	2054,2	1,02	1,7	404,3	1804,74	0,5	970,48	1372,12	343,55	2814,36	16,73	100,87	64,63	0,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
254/М/ССЖ	Печень жареная с маслом	100	20,99	8,69	10,84	207,67	0,35	2,53	37,95	9649,05	1,46	12,39	368,78	22,83	324,91	7,97	46,62	7,25	0,26
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		630	33,12	23,89	89,92	714,06	0,77	2,78	73,05	9746,62	1,66	110,53	661,02	198,02	809,76	16,81	53,87	10,68	0,29
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,64	6,2	3,59	77,56	0,06	0,05	46,15	161,79		51,96	42,28	22,91	263,85	1,05	0,39	2,54	0,04
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	260	4,9	7,75	17,95	161,39	0,09	0,07	14	211,15		17,74	87,83	27,11	416,85	1,18	1,72	4,81	0,04
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 100/5	105	16,78	14,2	10,85	239,40	0,17	0,16	8,54	62,19	4,98	23,59	179,74	30,85	427,93	1,24	28,76	26,52	0,25
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	0,16	31,16	37,78	0,09	52,28	116,7	39,48	917,45	1,44	0,76	10,22	0,05
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1015	33,02	37,28	117,38	945,25	0,76	0,55	110,45	481,03	5,07	277,28	566,52	188,14	2384,45	9,47	37,32	46,53	0,39
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		400	3,1	0,38	34,53	159,54	0,05	0,06	13,6	89,85		51,48	42,3	30,15	445,63	2,95	0,51	1,53	0,02
Итого за день		2045	69,24	61,55	241,83	1818,85	1,58	3,39	197,1	10317,5	6,73	439,29	1269,84	416,31	3639,84	29,23	91,7	58,74	0,7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	7,48	3,68	50,69	266,61	0,09	0,21	1,63	27,5	0,06	156,73	195,45	45,13	237,67	0,7	9,56	12,02	0,05
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	4,04	2,42	25,95	143,84	0,16	0,06		2,76		71,52	88,05	35,3	64,22	1,52	4,68	0,32	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		660	21,98	24,28	98,11	706,94	0,32	0,55	14,67	242,5	1,26	452,73	484,08	106,52	693,03	6,54	29,85	24,15	0,09
Обед																			
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	8,17	8,2	113,43	0,05	0,04	9,8	14,4		29,77	42,42	18,68	227,59	1,33	0,75	4,19	0,01
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,22	5,67	10,96	121,49	0,10	0,11	20,54	214,3	0,01	34,79	94,19	26,10	446,44	0,95	5,3	4,8	0,03
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 100/5	105	18,95	15,16	1,3	218,14	0,07	0,18	1,2	22,5	0,07	16,96	180,28	29,24	359,38	1,28	26,92	7,98	0,07
125/И	Каша пшенная с овощами	180	7,26	5,59	40,59	243,02	0,27	0,1	26,5	97,36	0,07	29,64	152,69	57,25	272,57	2,05	1,77	4,01	0,03
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1050	40,74	39,02	122,18	1012,65	0,76	0,56	66,04	357,84	0,15	261,23	629,15	206,23	1613,67	10,44	42,02	22,96	0,15
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		375	8,22	5,63	29,56	209,73	0,11	0,28	8,95	50,53	0,06	269,48	216,7	51,34	536,19	0,86	4,11	26,18	0,05
Итого за день		2085	70,94	68,93	249,85	1929,32	1,19	1,39	89,66	650,87	1,47	983,44	1329,93	364,09	2842,89	17,84	75,98	73,29	0,29

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 2																			
Завтрак																			
268/МЦ	Биточки мясные с маслом сливочным, 100/5	105	14,43	18,87	9,82	267,98	0,39	0,16	9,1	23,7	0,07	16,86	165,37	31,99	478,26	1,36	12,10	7,88	0,07
147/МССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,08	44,01	225,88	0,32	0,19	54	8,1		29,21	157,09	62,23	1533,65	2,45	0,73	13,5	0,08
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		625	23,47	24,1	94,15	692,52	0,85	0,44	69,25	36,6	0,07	126,62	413,98	137,27	2246,24	8,13	16,17	22,63	0,16
Обед																			
49/МССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	0,06	26,85	276,5		39,42	46,16	20,44	218,1	0,69	0,59	2,57	0,02
102/МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/15	265	9,80	9,32	19,36	202,31	0,19	0,12	12,7	241,5	0	47,71	182,65	43,62	624,07	2,46	5,19	7,54	0,05
293/КССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	24,67	12,75	0,07	220,26	0,11	0,26	0	31,25	0,07	10,69	232,98	28,82	304,02	1,03	28,68	0	0
1248/И	Овощи запеченные	180	6,47	5,62	23,76	174,21	0,24	0,25	102,75	839,28	0,05	110,05	170,45	60,35	928,95	2,32	2,06	10,48	0,06
342/МССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11			
	Хлеб безглютеновый	120	8,06	5,75	49,27	285,3	0,32	0,12		4,92		171,28	183,32	79,84	132,84	3,22	9,71	0,79	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1070	51,64	39,12	122,65	1068,52	0,95	0,83	155,3	1400,05	0,12	400,48	829,76	243,47	2504,31	12,03	46,53	23,38	0,14
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		350	5,74	9,27	45,7	293,74	0,15	0,14	35,25	66,6	0,03	71,24	122,38	34,64	263,55	4,51	1,96	4,33	0,02
Итого за день		2045	80,85	72,49	262,5	2054,78	1,95	1,41	259,8	1503,25	0,22	598,34	1366,12	415,38	5014,1	24,67	64,66	50,34	0,32

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	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
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с ягодами, 250/10	260	10,22	5,1	49,4	286,05	0,29	0,22	3,94	32,8	0,07	178,76	250,1	67,88	344,45	1,72	2,64	14,48	0,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		665	22,51	23,6	89,27	667,37	0,48	0,54	16,95	232,38	1,22	413,76	491,84	118,38	779,09	7,13	20,77	26,09	0,08
Обед																			
77/М/ССЖ	Сельдь с картофелем	100	5,75	11,55	11,41	172,83	0,09	0,09	14,33	9,6	7,5	25	98,24	33,85	426,35	0,98	9,31	13,5	0,13
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,92	6,73	12	138,14	0,11	0,1	38,94	295,36	0,01	55,02	106,12	32,79	536,59	1,17	5,46	5,94	0,03
271/М/Ц	Котлеты домашние с маслом сливочным	105	14,61	11,07	9,05	194,78	0,31	0,17	9,1	23,7	0,07	16,17	177,07	31,82	487,3	1,72	13,22	5,4	0,06
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1030	41,4	38,48	129,18	1035,62	1,02	0,66	67,97	357,6	7,65	246,04	724,73	301,32	1937,93	12,97	37,29	28,46	0,25
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,05	90	12		51	34,5	19,5	295,5	0,45	0,75	3	0,03
Итого за Полдник		450	9,07	5,33	26,15	206,35	0,11	0,31	98,6	56,4	0,07	307,15	222,9	49,9	620,25	0,79	2,83	21,02	0,07
Итого за день		2145	72,98	67,41	244,6	1909,34	1,61	1,51	183,52	646,38	8,94	966,95	1439,47	469,6	3337,27	20,89	60,89	75,57	0,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	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 3																			
Завтрак																			
15/М	Сыр полутвердый	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
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом ягодным, 180/30	210	29,84	18,83	37,57	451,24	0,1	0,45	4,53	119,10	0,18	270,18	378,08	51,51	260,91	0,92	50,82	14,65	0,05
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		565	38,53	26,77	80,01	731,52	0,28	0,67	10,47	178,86	0,35	548,18	593,88	107,16	583,9	5,42	56,9	22,29	0,08
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	100	1,3	4,19	7,46	74,81	0,05	0,05	8,75	242,29		28,66	48,01	51,07	425,58	3,91	0,44	503,66	68,02
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/15	275	6,60	11,47	15,06	190,35	0,08	0,10	20,34	252,35	0,01	37,00	102,12	27,84	373,62	1,34	1,78	5,81	0,05
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	24,67	12,75	0,07	220,26	0,11	0,26	0	31,25	0,07	10,69	232,98	28,82	304,02	1,03	28,68	0	0
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	0,16	31,16	37,78	0,09	52,28	116,7	39,48	917,45	1,44	0,76	10,22	0,05
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	120	8,06	5,75	49,27	285,3	0,32	0,12		4,92		171,28	183,32	79,84	132,84	3,22	9,71	0,79	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1080	45,13	40,27	121,28	1045,37	0,8	0,72	73,25	576,99	0,17	323,64	700,13	241,25	2483,04	13,27	41,69	522,88	68,13
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		375	2,68	0,66	32,62	151,52	0,05	0,03	10,25	7,17		41,56	34,48	24,58	284,73	1,56	0,14	8,19	0,01
Итого за день		2020	86,34	67,7	233,91	1928,41	1,13	1,42	93,97	763,02	0,52	913,38	1328,49	372,99	3351,67	20,25	98,73	553,36	68,22

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	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 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,6	11,5	0,79	186,34	0,08	0,21	0,19	69,11	0,15	150,02	222,64	24,26	219,39	0,81	19,29	3,24	0,01
1248/И	Овощи запеченные	180	6,47	5,62	23,76	174,21	0,24	0,25	102,75	839,28	0,05	110,05	170,45	60,35	928,95	2,32	2,06	10,48	0,06
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		660	30,62	27,81	77,07	696,18	0,54	0,58	143,04	986,52	0,33	376,93	522,91	141,61	1536,01	8,14	27,14	16,16	0,08
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	5,15	3,59	65,87	0,05	0,04	15,89	67,54		20,36	35,89	16,67	214,15	0,77	0,37	2,46	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	260	4,9	7,75	17,95	161,39	0,09	0,07	14	211,15		17,74	87,83	27,11	416,85	1,18	1,72	4,81	0,04
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 100/5	105	16,78	14,2	10,85	239,40	0,17	0,16	8,54	62,19	4,98	23,59	179,74	30,85	427,93	1,24	28,76	26,52	0,25
125/И	Каша пшенная с овощами	180	7,26	5,59	40,59	243,02	0,27	0,1	26,5	97,36	0,07	29,64	152,69	57,25	272,57	2,05	1,77	4,01	0,03
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	0,01	40	3,4		7,53	6,6	6,2	70,33	0,29	0,22	0,2	
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1015	35,28	36,08	125,81	977,97	0,8	0,48	109,93	446,76	5,05	209,24	585,82	193,12	1636,87	9,68	38,33	39,44	0,34
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		350	11,64	14,31	39,2	345,81	0,21	0,39	181,75	98,59	0,09	321,16	323,63	74,73	669,92	2,27	6,06	23,33	0,06
Итого за день		2025	77,54	78,2	242,08	2019,96	1,55	1,45	434,72	1531,87	5,47	907,33	1432,36	409,46	3842,8	20,09	71,53	78,93	0,48

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	50	5,47	6,38	0,93	83,04	0,03	0,2	0,17	115,86	0,91	39	89,29	6,69	75,6	1,02	12,43	9,17	0,03
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,79	4,22	40,51	232,17	0,17	0,21	1,69	29,32	0,07	165,54	200,22	47,21	258,63	0,98	4,59	13,03	0,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		670	21,63	25,87	81,53	651,93	0,35	0,57	9,9	252,16	1,3	464,54	484,45	104,35	594,27	6,56	23,39	25,26	0,09
Обед																			
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,51	5,41	9,02	91,12	0,06	0,06	8,1	362,19		18,38	44,81	19,59	249,33	0,62	0,32	2,99	0,02
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,22	5,67	10,96	121,49	0,10	0,11	20,54	214,3	0,01	34,79	94,19	26,10	446,44	0,95	5,3	4,8	0,03
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	280	25,38	23,26	47,64	501,67	0,15	0,22	4,35	820		34,21	330,09	72,09	538,89	4,03	8,91	11,47	0,13
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	0,05	160	130,72		9,93	2,72	2,72	8,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	60	4,5	2,94	27,88	158,1	0,18	0,07		2,79		90,66	102,5	41,91	76,51	1,78	5,08	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1015	38,55	37,9	124,01	1008,71	0,53	0,53	202,99	1535,04	0,01	203,97	585,31	171,41	1597,5	10,09	19,95	21,7	0,19
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		400	2,91	0,38	34,48	158,79	0,05	0,05	13,6	2,4		51,48	42,3	30,15	188,08	2,95	0,18	1,02	0,01
Итого за день		2085	63,09	64,15	240,02	1819,43	0,93	1,15	226,49	1789,6	1,31	719,99	1112,06	305,91	2379,85	19,6	43,52	47,98	0,29

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	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 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина)	100	18,91	11,53	1,2	185,09	0,07	0,17	1,2			15,76	178,78	29,21	357,88	1,27	26,87	7,98	0,07
125/И	Каша пшенная с овощами	180	7,26	5,59	40,59	243,02	0,27	0,1	26,5	97,36	0,07	29,64	152,69	57,25	272,57	2,05	1,77	4,01	0,03
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		630	29,84	26,58	81,17	689,65	0,49	0,36	37,8	149,6	0,2	123,6	419,87	126,07	984,48	7,53	32,28	14,24	0,11
Обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,79	4,11	2,81	51,24	0,03	0,04	7,31	8,3		25,21	43,94	13,81	143,32	0,63	0,32	2,94	0,01
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 250/10	260	5,08	7,72	14,23	147,59	0,08	0,1	35,39	212,65		30,38	90,9	26,62	337,39	1,14	2,12	3,31	0,03
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	24,67	12,75	0,07	220,26	0,11	0,26	0	31,25	0,07	10,69	232,98	28,82	304,02	1,03	28,68	0	0
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11			
	Хлеб безглютеновый	120	8,06	5,75	49,27	285,3	0,32	0,12		4,92		171,28	183,32	79,84	132,84	3,22	9,71	0,79	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1065	47,5	36,53	127,05	1040,81	0,84	0,69	50,7	284,54	0,14	277,03	768,67	294,56	1343,22	12,87	44,74	10,22	0,07
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Полдник		375	8,72	5,53	48,56	285,73	0,1	0,31	13,15	65,53	0,06	253,48	218,7	74,34	643,19	0,86	5,01	18,23	0,04
Итого за день		2070	86,06	68,64	256,78	2016,19	1,43	1,36	101,65	499,67	0,4	654,11	1407,24	494,97	2970,89	21,26	82,03	42,69	0,22

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	7,48	3,68	50,69	266,61	0,09	0,21	1,63	27,5	0,06	156,73	195,45	45,13	237,67	0,7	9,56	12,02	0,05
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,95	143,84	0,16	0,06		2,76		71,52	88,05	35,3	64,22	1,52	4,68	0,32	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		670	21,97	24,21	98,97	707,78	0,31	0,56	7,92	239,92	1,26	454,68	488,66	109,17	564,92	6,62	29,62	23,14	0,09
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,15	5,15	3,96	68,45	0,06	0,21	77,6	205,85		26,53	23,83	16,73	250,62	0,83	0,32	2,11	0,02
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,22	5,67	10,96	121,49	0,10	0,11	20,54	214,3	0,01	34,79	94,19	26,10	446,44	0,95	5,3	4,8	0,03
268/М/Ц	Биточки мясные с маслом сливочным, 100/5	105	14,43	18,87	9,82	267,98	0,39	0,16	9,1	23,7	0,07	16,86	165,37	31,99	478,26	1,36	12,10	7,88	0,07
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,08	44,01	225,88	0,32	0,19	54	8,1		29,21	157,09	62,23	1533,65	2,45	0,73	13,5	0,08
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01
	Хлеб безглютеновый	60	4,5	2,94	27,88	158,1	0,18	0,07		2,79		90,66	102,5	41,91	76,51	1,78	5,08	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1020	32,88	36,16	125,06	967,59	1,1	0,79	171,84	547,23	0,08	238,38	575,88	203,71	3321,36	10,08	24,2	31,24	0,22
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		350	6,1	9,34	42,26	287,6	0,15	0,14	183,05	55,23	0,03	93,24	141,41	47,97	418,46	2,97	2,09	5,34	0,02
Итого за день		2040	60,95	69,71	266,29	1962,97	1,56	1,49	362,81	842,38	1,37	786,3	1205,95	360,85	4304,74	19,67	55,91	59,72	0,33

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
223/М/Ц	Запеканка из творога с соусом ягодным, 180/30	210	28,83	17,3	37	427,18	0,10	0,45	4,50	117,8	0,24	262,54	364,28	47,31	252,91	0,98	49,02	15,0	0,05
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,95	143,84	0,16	0,06		2,76		71,52	88,05	35,3	64,22	1,52	4,68	0,32	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		570	35,17	28,74	86,26	759,77	0,31	0,63	15,33	183,33	0,4	424,94	524,97	103,9	705,02	5,63	54,66	22,36	0,07
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	100	5,98	5,74	7,4	105,82	0,09	0,06	8,76	244,49		31,46	104,53	41,37	307,18	1,01	12,39	84,66	0,14
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/15	265	9,80	9,32	19,36	202,31	0,19	0,12	12,7	241,5	0	47,71	182,65	43,62	624,07	2,46	5,19	7,54	0,05
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	24,67	12,75	0,07	220,26	0,11	0,26	0	31,25	0,07	10,69	232,98	28,82	304,02	1,03	28,68	0	0
1248/И	Овощи запеченные	180	6,47	5,62	23,76	174,21	0,24	0,25	102,75	839,28	0,05	110,05	170,45	60,35	928,95	2,32	2,06	10,48	0,06
388/К/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1040	53,86	37,97	119,19	1053,97	0,91	0,84	209,39	1428,2	0,12	353,78	855,86	248,64	2491,11	12,03	55,59	104,32	0,28
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		400	8,32	5,63	29,2	211,85	0,12	0,28	15,6	49,4	0,06	274,15	218,4	51,4	545,75	0,94	4,18	26,02	0,05
Итого за день		2010	97,35	72,34	234,65	2025,59	1,34	1,75	240,32	1660,93	0,58	1052,87	1599,23	403,94	3741,88	18,6	114,43	152,7	0,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	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 4																			
Завтрак																			
15/М	Сыр полутвердый	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
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	23,04	23,05	47,19	488,65	0,15	0,21	5,5	952		38,64	285,28	65,91	366,29	2,62	30,58	9,46	0,19
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		635	30,21	29,63	88,39	747,21	0,3	0,36	40,71	1023,95	0,14	251,24	451,19	114,23	609,02	7,15	36,1	12,06	0,21
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	5,15	3,59	65,87	0,05	0,04	15,89	67,54		20,36	35,89	16,67	214,15	0,77	0,37	2,46	0,01
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 250/15	265	6,50	8,07	17,58	169,52	0,13	0,11	17,05	243	0	20,00	108,88	32,54	563,42	1,59	1,05	6,74	0,05
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 100/5	105	16,78	14,2	10,85	239,40	0,17	0,16	8,54	62,19	4,98	23,59	179,74	30,85	427,93	1,24	28,76	26,52	0,25
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	0,16	31,16	37,78	0,09	52,28	116,7	39,48	917,45	1,44	0,76	10,22	0,05
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1020	33,95	36,55	117,01	941,69	0,79	0,58	83,24	418,63	5,07	247,94	581,18	187,33	2481,32	9,6	36,63	48,38	0,37
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,05	90	12		51	34,5	19,5	295,5	0,45	0,75	3	0,03
Итого за Полдник		425	3,95	0,38	36,74	174,92	0,08	0,08	91,95	100,98		78,81	59,1	37,59	576,57	1,02	1,09	3,69	0,04
Итого за день		2080	68,11	66,56	242,14	1863,82	1,17	1,02	215,9	1543,56	5,21	577,99	1091,47	339,15	3666,91	17,77	73,82	64,13	0,62

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	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 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	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
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром, 250/5/5	260	10,72	8,6	49,02	316,92	0,29	0,31	1,63	51,12	0,13	164,94	281,33	129,66	397,18	3,94	4,49	13,1	0,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		655	22,21	26,54	84,34	671,37	0,44	0,61	14,64	250,34	1,28	383,54	505,32	172,32	819,96	9,04	21,7	24,64	0,08
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,64	6,2	3,59	77,56	0,06	0,05	46,15	161,79		51,96	42,28	22,91	263,85	1,05	0,39	2,54	0,04
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/15	275	6,92	9,52	12	163,18	0,11	0,1	39,24	333,82	0,01	56,34	110,84	33,81	565,82	1,64	0,43	7,76	0,05
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,6	11,5	0,79	186,34	0,08	0,21	0,19	69,11	0,15	150,02	222,64	24,26	219,39	0,81	19,29	3,24	0,01
125/И	Каша пшенная с овощами	180	7,26	5,59	40,59	243,02	0,27	0,1	26,5	97,36	0,07	29,64	152,69	57,25	272,57	2,05	1,77	4,01	0,03
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1045	41,06	37,24	118,43	986,67	0,79	0,63	120,08	671,32	0,23	438,03	688,02	213,19	1629,32	10,38	29,12	19,53	0,14
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		350	11,64	14,31	39,2	345,81	0,21	0,39	181,75	98,59	0,09	321,16	323,63	74,73	669,92	2,27	6,06	23,33	0,06
Итого за день		2050	74,91	78,09	241,97	2003,85	1,44	1,63	316,47	1020,25	1,6	1142,73	1516,97	460,24	3119,2	21,69	56,88	67,5	0,28

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
271/М/Ц	Котлеты домашние с маслом сливочным, 100/5	105	14,61	11,07	9,05	194,78	0,31	0,17	9,1	23,7	0,07	16,17	177,07	31,82	487,3	1,72	13,22	5,4	0,06
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		625	25,89	25,71	82,7	669	0,69	0,39	15,25	96,96	0,27	97,86	452,17	199,15	965,09	10,19	19,55	8,76	0,09
Обед																			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	0,06	26,85	276,5		39,42	46,16	20,44	218,1	0,69	0,59	2,57	0,02
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 250/15	265	6,62	8,95	17,88	178,71	0,1	0,09	12,95	219,65		17,57	99,83	27,44	408,44	1,16	7,14	5,19	0,06
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	16,47	16,71	2,66	227,8	0,08	0,15	12	178,52		18,7	178,89	30,83	428,98	2,8	0,22	7,51	0,07
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	0,14	37,2	28,08	0,07	20,9	109,61	42,87	1058,01	1,69	0,55	9,3	0,06
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11			
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1035	35,57	39,8	118,87	984,5	0,73	0,55	102	713,19	0,07	241,26	586,26	189,74	2511,02	11,05	15,92	27,15	0,22
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		400	2,62	0,39	28,4	134,78	0,03	0,05	43,1	27,41		34,23	29,15	19,31	214,38	3,38	0,18	1,02	0,01
Итого за день		2060	64,08	65,9	229,97	1788,28	1,45	0,99	160,35	837,56	0,34	373,35	1067,58	408,2	3690,49	24,62	35,65	36,93	0,32