

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Школа – интернат  
среднего (полного) общего образования им. Д. Б. Закирова п. Эвенск»

686430, Магаданская область, Северо-Эвенский район, п. Эвенск, тел. 22-4-92

Утверждаю:  
Директор МКОШИ п.Эвенск  
Коваленко Е.В.  
01.09.23г.

Типовое 10-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся возрастной группы 7-11лет в  
общеобразовательных организациях Магаданской области.

01.09.2023г.

Учурова Н.П.

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03	
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей,90/150	240	25,08	9,93	37,03	332,29	0,12	1,28	466,5	1,02	25,87	267,5	55,53	1,54	
71/М	Подгарнировка из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27	
337/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	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	0,02	16	11	9	2,2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>625</b>	<b>29,35</b>	<b>21,70</b>	<b>78,75</b>	<b>627,43</b>	<b>0,23</b>	<b>21,68</b>	<b>579,4</b>	<b>2,11</b>	<b>66,95</b>	<b>335,38</b>	<b>89,05</b>	<b>5,74</b>	
<b>Обед</b>															
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,85	3,11	2,85	42,66	0,03	9,06	4,8	1,43	25,67	40,59	14,92	0,63	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной,200/10/20	230	8,14	6,84	10,46	136,59	0,09	16,34	191,59	2,12	39,29	114,31	28,66	1,52	
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	14,01	13,06	5,25	195,02	0,47	4,19	18	1,94	30,88	155,49	21,41	2,12	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов,200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3	
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>30,58</b>	<b>28,64</b>	<b>99,48</b>	<b>783,2</b>	<b>0,84</b>	<b>60,83</b>	<b>248,3</b>	<b>6,8</b>	<b>189,28</b>	<b>490,5</b>	<b>129,49</b>	<b>10,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>59,93</b>	<b>50,34</b>	<b>178,23</b>	<b>1410,61</b>	<b>1,07</b>	<b>82,51</b>	<b>822,7</b>	<b>8,91</b>	<b>256,23</b>	<b>825,88</b>	<b>218,54</b>	<b>16,12</b>	

ДЕНЬ : понедельник  
Неделя : 1

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>ДЕНЬ : вторник</b>																		
<b>Неделя: 1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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»	215	7,59	10,81	33,17	262,63	0,16	1,09	40,02	0,45	125,6	198,56	22,92	1,48				
379/М/ССЖ	Налиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	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	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3				
<b>Итого за завтрак</b>			22,65	23,08	78,99	619,67	0,32	7,5	211,22	1,79	428,34	491,16	72,22	5,86				
<b>Обед</b>																		
62/Н/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45				
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 200/25	225	9,22	7,64	14,3	161,36	0,1	10	167,2	1,88	16,72	115,85	26,06	0,92				
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	13,24	5,01	7,49	125,03	0,06	0,2	5,94	0,4	10,56	115,32	16,41	0,77				
14/М	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01				
202/м/ССЖ	Макаронные отварные	150	6,64	4,41	42,37	235,85	0,1		22,5	0,95	14,44	54,08	9,74	0,98				
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
<b>Итого за обед</b>			34,86	25,95	125,95	882,25	0,42	27,2	1423,1	6,22	104,6	399,78	106,86	9,69				
<b>Итого за день</b>			59,27	50,28	210,9	1544,09	0,85	37,58	1628	10,31	558,01	943,14	187,01	15,96				

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	25,4	15,38	25,85	344,04	0,96	35,35	304,2	2,06	37,08	321,48	69,65	4,79
70/М/ССЖ	Поджаренная из соленых огурцов	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	1,5	1,5	0,03	6,3	7,2	4,2	0,18
376/М/ССЖ	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
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>29,50</b>	<b>16,27</b>	<b>67,98</b>	<b>542,87</b>	<b>1,06</b>	<b>76,95</b>	<b>335,71</b>	<b>2,92</b>	<b>75,66</b>	<b>383,23</b>	<b>100,96</b>	<b>8,91</b>
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 200/10/20	230	7,99	4,90	8,99	112,60	0,10	16,59	191,28	1,20	32,0	112,87	25,81	1,24
242/М/ССЖ	Язык отварной	90	24,29	18,31	3,87	264,31	0,19	0,54	72	0,63	25,22	345,01	31,26	6,34
330/М/ССЖ	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,01	0,03	8	0,05	8,23	6,77	1,09	0,05
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	108,57	0,1			0,56	15,04	91,46	19,91	1,57
342/М/ССЖ	Компот из свежих плодов (яблоки) витаминизированный	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	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>41,19</b>	<b>29,02</b>	<b>92,67</b>	<b>788,52</b>	<b>0,53</b>	<b>37,95</b>	<b>316,45</b>	<b>5,04</b>	<b>137,06</b>	<b>659,54</b>	<b>121,57</b>	<b>14,57</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>70,69</b>	<b>45,29</b>	<b>160,65</b>	<b>1331,44</b>	<b>1,59</b>	<b>114,9</b>	<b>652,16</b>	<b>7,96</b>	<b>212,72</b>	<b>1042,77</b>	<b>222,53</b>	<b>23,48</b>

ДЕНЬ : среда  
Неделя: 1

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки (гр)		Жиры (гр)			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Углеводы (гр)											
ДЕНЬ : четверг																	
Неделя: 1																	
<b>Завтрак</b>																	
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03			
219/М/ССЖ	Запеканка из творога	150	22,13	9,17	21,1	259,29	0,05	0,24	52,62	0,32	181,44	248,38	28,14	0,73			
168/К/ССЖ	Соус ягодный	40	0,26	0,07	13,48	57,06	0,01	4,95		0,1	12,51	9,9	8,58	0,2			
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9			
424/М/ССЖ	Булочка домашняя	50	3,58	2,38	26,82	142,68	0,04		15,06	0,34	8,03	28,97	4,94	0,41			
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3			
<b>Итого за завтрак</b>		555	26,75	22,83	83,16	652,97	0,12	13,09	137,68	1,32	232,66	317,53	58,98	4,57			
<b>Обед</b>																	
64/М	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,26	4,2	3,79	58,33	0,03	1,89	553,68	0,77	21,94	39,54	56,83	4,64			
119/М/ССЖ	Суп с фасолью и индейкой 200/20	220	15,89	6,47	21,02	212,89	0,24	17,33	74,79	2,9	72,33	262,99	58,08	3,1			
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	17,56	4,55	10,62	158,92	0,07	0,5	6,3	1,67	15,12	161,57	21,04	1,1			
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	0,13	38,75	703,39	3,85	43,53	85,09	40,81	1,37			
388/М/ССЖ	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	200	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4			
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16			
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2			
<b>Итого за обед</b>		880	42,40	24,92	120,37	905,69	0,58	268,47	1506,6	10,69	193,32	617,79	203,76	14,63			
<b>Итого за день</b>		1435	69,15	47,75	203,53	1558,65	0,70	281,56	1644,27	12,01	425,98	935,32	262,74	19,20			

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
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		
234/М/ССЖ	Котлеты рыбные	90	13,99	9,38	13,70	195,48	0,16	0,78	21,34	3,39	47,01	153,62	28,51	0,95		
330/М/ССЖ	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,01	0,03	8	0,05	8,23	6,77	1,09	0,05		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1		
	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	0,02	16	11	9	2,2		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>28,30</b>	<b>23,40</b>	<b>82,25</b>	<b>658,80</b>	<b>0,47</b>	<b>37,99</b>	<b>128,66</b>	<b>4,54</b>	<b>369,33</b>	<b>485,21</b>	<b>119,45</b>	<b>6,35</b>		
<b>Обед</b>																
21/м	Салат из соленых огурцов С луком	60	0,51	3,06	1,56	36,98	0,01	3,33	2,43	1,39	13	16,94	8,06	0,36		
104/М/ССЖ	Суп картофельный С мясными фрикадельками, 200/20	220	1,91	2,34	14,63	87,70	0,11	18,10	162,40	1,03	17,46	57,74	23,82	0,92		
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	90	16,03	14,47	11,92	242,31	0,54	2,23		1,38	16,40	175,43	29,19	2,54		
331/М/ССЖ	Соус красный основной	30	0,35	1,03	3	22,81	0,01	1,10	40	0,50	5,32	5,53	2,44	0,12		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51		
345/М/ССЖ	Морс из брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09		3	1,60	0,20	5,33	3,20	1,40	0,11		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16		
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>29,47</b>	<b>27,24</b>	<b>111,37</b>	<b>814,10</b>	<b>0,98</b>	<b>32,76</b>	<b>231,97</b>	<b>5,91</b>	<b>101,75</b>	<b>485,88</b>	<b>195,65</b>	<b>11,42</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>57,77</b>	<b>50,64</b>	<b>193,62</b>	<b>1472,92</b>	<b>1,45</b>	<b>70,75</b>	<b>360,83</b>	<b>10,45</b>	<b>471,08</b>	<b>971,09</b>	<b>315,10</b>	<b>17,77</b>		

ДЕНЬ : пятница  
Неделя: 1

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	13,24	5,01	7,49	125,03	0,06	0,2	5,94	0,4	10,56	115,32	16,41	0,77
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	0,13	38,75	703,39	3,85	43,53	85,09	40,81	1,37
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0,23	0,03	13,76	54,87	0,33	3,80	0,03	0,03	6,63	8,24	4,40	0,87
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>20,22</b>	<b>22,04</b>	<b>69,01</b>	<b>554,03</b>	<b>0,27</b>	<b>44,28</b>	<b>782,63</b>	<b>4,03</b>	<b>92,52</b>	<b>263,89</b>	<b>86,90</b>	<b>6,14</b>
<b>Обед</b>														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидор	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,90	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (с горохом) с говядиной, 200/20	220	11,10	4,63	15,57	148,75	0,24	9,35	181,52	1,68	28,32	137,69	36,34	2,23
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,24	0,46	4,17		2,31	11,43	138,17	19,31	2,04
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	6,64	4,41	42,37	235,85	0,1		22,5	0,95	14,44	54,08	9,74	0,98
348/М/ССЖ	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>36,53</b>	<b>24,52</b>	<b>119,92</b>	<b>852,71</b>	<b>0,95</b>	<b>37,02</b>	<b>360,31</b>	<b>8,18</b>	<b>119,50</b>	<b>435,55</b>	<b>115,82</b>	<b>10,05</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>56,75</b>	<b>46,56</b>	<b>188,93</b>	<b>1406,73</b>	<b>1,22</b>	<b>81,30</b>	<b>1142,99</b>	<b>12,21</b>	<b>212,02</b>	<b>699,44</b>	<b>202,72</b>	<b>16,19</b>

ДЕНЬ : понедельник  
Неделя: 2

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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 пшеничная молочная С ягодами, 190/5/10	215	7,33	8,95	37,52	261,44	0,13	1,08	39,76	0,63	119,79	185,14	35,55	2
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	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	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,02	16	11	9	2,2
	<b>Итого за завтрак</b>	610	22,39	21,32	82,84	618,88	0,30	12,49	213,96	1,77	419,53	472,74	81,85	6,28
<b>Обед</b>														
38/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы Консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,9	3,27	5,29	54,30	0,03	4,87	221,05	1,40	12,48	26,67	11,66	0,38
ТТК 46	Суп из морской капусты на мясном бульоне Со сметаной, 200/10	210	6,10	6,10	14,90	139,70	0,10	16,30	176,70	0,60	39,00	115,10	87,30	6,90
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	90	29,97	4,41	0,51	161,49	0,09	2,54	11,43	1,59	11,26	217,44	109,29	1,79
14/М	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		23		0,05	1,20	1,50	0,03	0,01
137/М/ССЖ	Каша из тыквы	150	3,30	3,95	19,98	128,00	0,10	11,28	375,00	0,88	41,18	52,28	23,07	0,77
342/М/ССЖ	Компот из свежих Плодов(Груша)	200	0,16	0,12	15,10	62,69	0,01	2	0,80	0,16	7,93	6,40	4,80	0,95
	Хле пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	<b>Итого за обед</b>	875	44,41	22,40	93,75	757,23	0,45	41,95	809,49	5,60	143,81	489,62	262,75	14,70
	<b>Итого за день</b>	1485	66,80	43,72	176,59	1376,11	0,75	54,44	1023,47	7,37	563,34	962,36	344,60	20,98

ДЕНЬ : вторник  
Неделя: 2

№ Рецеп- туры	Применение, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ : среда</b>														
<b>Неделя: 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
268/М/ССЖ	Шницель из говядины	90	13,6	6,41	11,92	160,16	0,11	1		2,43	149,23	24,1	1,65	
14/М	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,5	0,03	0,01	
202/м/ССЖ	Макароны отварные	150	6,64	4,41	42,37	235,85	0,1		22,5	0,95	54,08	9,74	0,98	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	34,8	13,2	0,8	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	16	12	2,3	
<b>Итого за завтрак</b>		575	23,35	15,11	91,65	600,49	0,28	36,10	72,01	4,33	255,66	60,68	6,48	
<b>Обед</b>														
21/м	Салат из соленых огурцов С луком	60	0,51	3,06	1,56	36,98	0,01	3,33	2,43	1,39	16,94	8,06	0,36	
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом и Говядиной, 200/20	220	7,92	5,36	13,64	134,94	0,06	3,5		2,09	100,45	20,37	0,96	
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	25,4	15,38	25,85	344,04	0,96	35,35	304,2	2,06	37,08	69,65	4,79	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	5,1	1,05	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	6,6	0,4	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	1,16	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,02	16	9	2,2	
<b>Итого за обед</b>		880	38,14	24,82	99,44	780,86	1,13	52,52	312,14	6,45	104,68	126,78	10,92	
<b>Итого за день</b>		1455	61,49	39,93	191,09	1381,38	1,41	88,62	384,15	10,78	167,53	187,46	17,4	

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества																	
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe														
<b>Завтрак</b>																												
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15				67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03													
219/М/ССЖ	Сырники из творога	150	24,27	9,61	20,82	270,28	0,06	0,26	46,02	0,61	192,86	267,34	29,06	0,73														
178/М/ССЖ	Соус ягодный	40	0,26	0,07	13,48	57,06	0,01	4,95		0,10	12,51	9,90	8,58	0,20														
337/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														
422/М/ССЖ	Булочка ванильная	50	3,83	1,91	26,10	136,23	0,04		12,78	0,33	9,16	31,97	5,19	0,45														
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5		0,02	16	9	2,2														
<b>Итого за завтрак</b>		555	29,14	22,90	81,66	657,51	0,14	18,11	131,80	1,40	242,21	334,49	57,15	4,51														
<b>Обед</b>																												
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,85	3,11	2,85	42,66	0,03	9,06	4,8	1,43	25,67	40,59	14,92	0,63														
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	5,89	3,69	14,74	116,04	0,15	18,13	170,64	1,31	19,45	98,09	29,35	1,04														
234/М/ССЖ	Котлеты рыбные	90	13,99	9,38	13,70	195,48	0,16	0,78	21,34	3,39	47,01	153,62	28,51	0,95														
14/М	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01														
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2														
342/М/ССЖ	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,13	11,15	48,10	0,01	5	1,15	0,10	10,55	7,93	6,75	0,62														
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4														
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16														
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3														
<b>Итого за обед</b>		885	28,22	25,55	102,42	757,36	0,60	63,90	253,83	7,42	178,12	468,75	138,96	8,31														
<b>Итого за день</b>		1440	57,36	48,45	184,08	1414,84	0,74	81,98	385,63	8,82	420,33	803,24	196,11	12,82														

День: четверг  
Неделя: 2

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)													
<b>ДЕНЬ : пятница</b>																		
<b>Неделя: 2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
242/М/ССЖ	Язык отварной	90	24,29	18,31	3,87	264,31	0,19	0,54	72	0,63	25,22	345,01	31,26	6,34				
331/М/ССЖ	Соус красный основной	30	0,35	1,03	3	22,81	0,01	1,10	40	0,50	5,32	5,53	2,44	0,12				
125/М/ССЖ	Картофельотварной	150	3,10	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,60	90,13	35,72	1,40				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,10	113,45	107,20	29,60	1				
	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				
	<b>Итого за завтрак</b>	610	33,10	22,15	77,28	632,45	0,49	38,87	146,57	2,26	180,77	572,53	121,86	11,45				
<b>Обед</b>																		
49/М/ССЖ	Салат витаминный/ 2 вариант	60	1,26	3,11	4,46	51	0,04	20,60	169,90	1,43	25,11	27,99	12,40	0,43				
102/М/ССЖ	Суп картофельный С макаронами с говядиной, 200/20	220	8,70	4,56	16,78	143,35	0,13	13,35	181,80	1,74	19,06	120,39	28,23	1,43				
268/М/ССЖ	Котлета из мяса и печени	90	13,09	9,14	9,34	172,31	0,39	7,30	1230	2,14	13,73	157,13	20,70	2,75				
331/М/ССЖ	Соус сметанно-томатный	30	0,52	1,23	2,07	21,68	0,01	0,93	8	0,07	8,90	8,19	2,11	0,09				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51				
345/М/ССЖ	Морс из брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09		3	1,60	0,20	5,33	3,20	1,40	0,11				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
	<b>Итого за обед</b>	910	34,27	24,48	112,41	812,64	0,89	55,18	1619,8	6,79	113,37	538,94	192,58	12,08				
	<b>Итого за день</b>	1520	67,37	46,63	189,69	1445,12	1,38	94,05	1766,46	9,05	294,14	1111,47	314,34	23,53				