

# Меню

МБОУ Сюмсинской СОШ

Утверждаю:

Директор МБОУ

Сюмсинской СОШ

А.Сергеева

2023г



Рацион питания детей с 7 до 11 лет,  
Получающих завтрак, обед, по образовательному учреждению:  
МБОУ Сюмсинская СОШ.

Рацион питания детей с 12 до 18 лет,  
Получающих завтрак, обед, по образовательному учреждению:  
МБОУ Сюмсинская СОШ.

# Пояснительная записка

Составитель рациона питания - шеф - повар школьной столовой МБОУ Сюменской СОШ

Организатор питания: МБОУ Сюменской СОШ.

Учащихся 1 - 4 классов - 363

Учащихся 5 - 9 классов - 440

Учащихся 10 - 11 классов - 37

Всего учащихся - 840

Число учащихся, пользующихся горячим питанием 840, в том числе:

- Получают двухразовое питание 363 учащиеся: завтраки + обеды (1-4 кл.) - 100 %.
- Одноразовое питание получают 477 учащихся - 100 %.

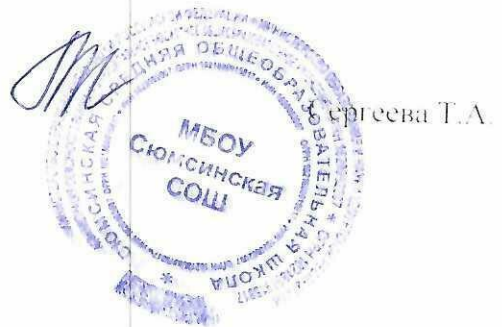
Рацион завтраков и обедов должно обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак - 20 - 25%, обед - 30 - 35%). Доля белка животного происхождения от общего количество белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров - не менее 15 - 20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4). Перспективного меню составлено на 2 недели и специально разработанная технологическая картотека готовых блюд: карточки, с названиями блюд, выходом в готовом виде, с раскладкой продуктов, с химическим составом и калорийностью, а также со сведениями о технологии приготовления блюд. Наличие перспективного меню позволяет заранее поставлять продукты. Меню разработано, дифференцировано для детей разных возрастных групп, и обеспечивает по содержанию основных питательных веществ и энергии. В летнее время при школе организуется оздоровительный лагерь для детей с 6,5 - 15 лет с двух - разовым питанием (завтрак, обед) с количеством учащихся до 504 человек в смену. Весь сезон в рацион включаются салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, источник ряда витаминов, минеральных солей, полиненасыщенных жирных кислот.

Зимой в весной при отсуствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН. С - витаминизацию (витаминами С - аскорбиновая кислота) пищи проводит медицинская сестра или работник столовой, ответственный за проведение витаминизации.

Используется йодированная поваренная соль.

Директор МБОУ Сюменской СОШ:

*М.А. Сергеева*  
 МБОУ Сюменская СОШ  
 Сергеева Т.А.



## Литература

1. Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных Учереждениях Удмуртской Республики Ижевск 2008г.
2. Методическое рекомендации приложение №1 Ижевск 2008г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания ( И.М.Скурихин, В.А. Тутельян)
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2022г.
5. Сборник технических нормативов Москва 2022г



12 – дневное меню

Сезон : весенний

Возраст : с 7 до 11 лет

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe		
<b>День 1 - понедельник</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
№ 70	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,08	181,45	33,50	0,69			
№ 704	Кофейный напиток на молоке	200	2,78	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	73,60	0,05	64,40	55,00	7,00	0,33			
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80			
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17			
<b>Итого завтрак :</b>			<b>15,40</b>	<b>11,24</b>	<b>78,32</b>	<b>502,40</b>	<b>0,27</b>	<b>1,79</b>	<b>73,65</b>	<b>1,02</b>	<b>302,78</b>	<b>309,65</b>	<b>68,40</b>	<b>2,99</b>			
<b>Обед</b>																	
№ 72	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,03	13,21	0,00	0,00	25,42	35,62	18,83	0,66			
№ 72	Рассольник ленинградский с щиплятами и сметаной	250/25/10	1,47	4,92	6,10	75,00	0,05	9,87	0,00	2,43	35,87	33,57	14,17	0,57			
№ 75	Биточки "Детские"	80/5	80,14	8,4	10,48	158,08	0,08	0,80	0,04	0,00	22,48	2,88	20,08	171,44			
№ 114	Каша жидкая пшеничная	150	6,7	5,62	38,73	232,5	0,24	0,00	26,55	0,00	21,91	136,74	49,32	1,59			
№ 762	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,38			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95			
<b>Итого обеда :</b>			<b>97,67</b>	<b>26,25</b>	<b>123,16</b>	<b>842,08</b>	<b>0,60</b>	<b>26,71</b>	<b>26,59</b>	<b>3,37</b>	<b>157,18</b>	<b>343,91</b>	<b>149,10</b>	<b>177,79</b>			
	<b>Всего : за День</b>		<b>113,07</b>	<b>37,49</b>	<b>201,48</b>	<b>1344,48</b>	<b>0,87</b>	<b>28,50</b>	<b>100,24</b>	<b>4,34</b>	<b>459,96</b>	<b>653,56</b>	<b>217,50</b>	<b>180,78</b>			

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>День 2 - вторник</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
№ 117	Каша вязкая молочная Москва 2022г манная	200/5	7,14	8,44	40,20	266,00	0,08	1,24	54,60	0,00	128,80	123,60	21,64	0,56			
№ 266	Какао на молоку Москва 2022г	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			
№ 143	Яйцо вареное Москва 2022г Хлеб пшеничный	40 40	5,10 3,60	4,60 0,40	0,30 19,32	63,00 94,00	0,03 0,07	0,08 0,00	0,10 0,00	0,24 0,52	22,00 9,20	77,00 26,10	5,00 13,20	1,00 0,80			
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17			
<b>Итого завтрак :</b>			<b>21,96</b>	<b>17,37</b>	<b>89,34</b>	<b>601,30</b>	<b>0,30</b>	<b>2,90</b>	<b>79,10</b>	<b>0,82</b>	<b>326,32</b>	<b>398,36</b>	<b>75,88</b>	<b>4,01</b>			
<b>Обед</b>																	
№ 13	Салат из белокачанной Ижевск 2008г капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,03	0,00	0,22	0,00	46,70	0,63	13,64	0,59			
№ 78	Суп картофельный с Москва 2022г горохом и цыплятами	250/25	5,50	5,27	16,52	147,50	0,22	5,82	0,00	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05			
№ 68	Биточки по-белорусски Ижевск 2008г	80/5	17,04	16,72	1,52	242,16	0,06	1,22	0,03	0,00	32,24	3,91	22,35	2,48			
№ 137	Макаронные изделия Москва 2022г оварные с маслом сливочным	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,08	0,00	35,40	1,95	12,06	45,84	8,25	0,87			
№ 246	Компот из кураги + Москва 2022г витамин С	200	0,88	0,06	32,74	154,00	0,02	0,48	0,00	0,00	31,24	25,32	18,38	0,54			
	Хлеб пшеничный	60	14,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,30	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95			
<b>Итого обед :</b>			<b>48,40</b>	<b>33,81</b>	<b>145,56</b>	<b>1085,66</b>	<b>0,61</b>	<b>7,52</b>	<b>35,65</b>	<b>2,83</b>	<b>202,21</b>	<b>294,50</b>	<b>142,49</b>	<b>9,68</b>			
<b>Всего : за день</b>			<b>70,36</b>	<b>51,18</b>	<b>234,90</b>	<b>1686,96</b>	<b>0,91</b>	<b>10,42</b>	<b>114,75</b>	<b>3,65</b>	<b>528,53</b>	<b>692,86</b>	<b>218,37</b>	<b>13,69</b>			



№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe		
<b>День 3 - среда</b>																
<b>Завтрак</b>																
№ 128	Москва 2022г	Каша молочная пшеничная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21	
№ 263	Москва 2022г	Чай с молоком	200	3,00	14,04	17,32	206,00	0,04	0,30	234,00	0,00	112,30	63,20	15,40	0,36	
№ 1\2	Москва 2022г	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	30\10\20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35	
		Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80	
		Хлеб ржанос- пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17	
<b>Итого завтрак :</b>				<b>17,04</b>	<b>29,59</b>	<b>97,76</b>	<b>723,46</b>	<b>0,41</b>	<b>1,61</b>	<b>274,05</b>	<b>1,29</b>	<b>277,11</b>	<b>344,32</b>	<b>94,84</b>	<b>3,89</b>	
<b>Обед</b>																
№ 14	Ижевск 2008г	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,02	27,00	0,20	0,00	48,50	0,35	14,60	0,60	
№ 66		Щи из свежей капусты с	250\25\10	1,77	4,95	7,90	87,50	0,05	15,77	0,00	0,00	49,25	48,75	22,12	0,82	
№ 88	Ижевск 2008г	Котлета " Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186,21	0,11	2,15	0,08	0,00	48,96	0,96	1,53	161,37	
№ 91	Москва 2022г	Картофельное пюре	150	3,25	9,70	18,88	181,50	0,15	18,72	52,50	0,00	43,74	91,38	28,77	1,08	
№ 263	Москва 2022г	Компот из вишни + витамин С	200	0,32	0,08	28,20	116,00	0,02	2,70	0,00	0,20	22,16	12,00	11,86	0,26	
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,88	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
		Хлеб ржанос- пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95	
№ 271	Москва 2022г	Соки овощные- фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	104,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40	
<b>Итого обед :</b>				<b>27,20</b>	<b>33,12</b>	<b>148,57</b>	<b>1001,21</b>	<b>0,59</b>	<b>74,34</b>	<b>52,78</b>	<b>1,08</b>	<b>289,91</b>	<b>320,14</b>	<b>143,18</b>	<b>167,68</b>	
<b>Всего : за День</b>				<b>44,24</b>	<b>62,71</b>	<b>246,33</b>	<b>1724,67</b>	<b>1,00</b>	<b>75,95</b>	<b>326,83</b>	<b>2,37</b>	<b>567,02</b>	<b>664,46</b>	<b>238,02</b>	<b>171,57</b>	

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
<b>День 4 - четверг</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
№116	Каша вязкая молочная	200/5	8,64	9,37	37,10	266,00	0,22	0,54	48,90	0,00	123,50	223,46	107,24	3,28			
Москва 2022г	овсяная "Геркулес"																
№	Бутерброд с сыром и	30/10/20	7,75	13,40	15,10	212,20	0,07	0,14	0,10	0,64	202,90	186,40	24,15	1,37			
Москва 2022г	сливочным маслом																
№ 249	Кисель из сока плодового	200	0,30	0,00	39,40	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,23	0,18			
Москва 2022г																	
№ 143	Яйцо куриное вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00			
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80			
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17			
	<b>Итого завтрак :</b>		<b>27,43</b>	<b>28,16</b>	<b>123,16</b>	<b>855,50</b>	<b>0,47</b>	<b>3,08</b>	<b>149,00</b>	<b>1,22</b>	<b>394,16</b>	<b>578,56</b>	<b>171,52</b>	<b>7,80</b>			
<b>Обед</b>																	
№ 1	Салат из свежих огурцов с	100/20	2,60	10,10	3,10	110,80	0,03	10,08	1,59	0,00	37,10	0,21	14,80	1,02			
Ижевск 2008г	яйцом																
№ 79	Суп картофельный с	250/25	2,70	2,85	17,45	117,50	0,12	8,25	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15			
Москва 2022г	макаронными																
	изделиями,цыпленком																
№ 173	Мясо тушенное	80/20	15,94	16,31	2,59	220,00	0,06	1,90	0,00	0,00	12,25	166,06	23,02	2,43			
Москва 2022г																	
№ 114	Каша пшеничная	150	6,70	5,62	38,73	232,50	0,24	0,00	26,55	0,26	21,91	136,74	49,32	1,59			
Москва 2022г																	
№ 154	Компот из изюма +	200/60	0,40	0,00	27,40	106,00	0,13	0,00	0,00	1,68	20,40	0,13	10,50	0,81			
Ижевск 2008г	витамин С	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	Хлеб пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,20	1,95			
	Хлеб ржано - пшеничный		<b>36,48</b>	<b>36,13</b>	<b>138,15</b>	<b>1028,30</b>	<b>0,78</b>	<b>20,23</b>	<b>28,14</b>	<b>2,82</b>	<b>158,66</b>	<b>506,06</b>	<b>171,31</b>	<b>10,15</b>			
<b>Итого обед :</b>			<b>63,91</b>	<b>64,29</b>	<b>261,31</b>	<b>1883,80</b>	<b>1,25</b>	<b>23,31</b>	<b>177,14</b>	<b>4,04</b>	<b>552,82</b>	<b>1084,62</b>	<b>342,83</b>	<b>17,95</b>			
	<b>Всего : за день</b>																



№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
<b>День 5 - пятница</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
№ 119 Москва 2022г	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	49,50	0,00	127,02	172,96	43,72	0,98					
№ 249 Москва 2022г	Кисель	200	0,42	0,12	38,62	156,00	0,02	4,44	0,00	0,00	20,66	18,50	4,86	0,24					
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17					
№ 273 Москва 2022г	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
<b>Итого завтрак :</b>			<b>14,06</b>	<b>9,85</b>	<b>131,28</b>	<b>666,30</b>	<b>0,29</b>	<b>9,00</b>	<b>49,50</b>	<b>1,32</b>	<b>184,98</b>	<b>278,66</b>	<b>84,48</b>	<b>5,99</b>					
<b>Обед</b>																			
№ 17 Москва 2022г	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,84	5,04	0,61	59,00	0,15	4,11	0,00	0,00	23,73	23,22	13,32	0,60					
№ 80 Москва 2022г	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	2,20	2,77	15,40	105,00	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15					
№ 76 Ижевск 2008г	котлета "Загалка"	80	35,12	8,05	9,44	148,96	0,08	4,48	0,28	0,00	26,16	3,12	20,00	2,48					
№ 97 Москва 2022г	Клуста свежая тушеная	150	3,63	6,14	10,72	115,50	0,06	7,5,18	0,00	0,00	88,09	65,49	33,39	1,27					
№ 262 Москва 2022г	Напиток лимонный	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,38					
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20					
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	25,50	78,50	24,50	1,95					
	Фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	8,00	28,00	42,00	0,60					
<b>Итого обед :</b>			<b>51,56</b>	<b>23,85</b>	<b>121,25</b>	<b>827,96</b>	<b>0,65</b>	<b>107,67</b>	<b>0,28</b>	<b>8,88</b>	<b>229,18</b>	<b>327,15</b>	<b>185,08</b>	<b>9,63</b>					
	<b>Всего : за день</b>		<b>65,62</b>	<b>33,70</b>	<b>252,53</b>	<b>1494,26</b>	<b>0,94</b>	<b>116,67</b>	<b>49,78</b>	<b>10,20</b>	<b>414,16</b>	<b>605,81</b>	<b>269,56</b>	<b>15,62</b>					

№№	Прим. пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>День 6 - суббота</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
№ 123	Каша овсяная молочная	200/5	8,02	8,20	45,90	290,00	0,16	0,90	68,57	0,00	140,84	92,54	49,90	2,56			
№ 287 /307	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,30	38,90	269,33	0,10	0,05	45,46	0,00	67,73	120,26	28,80	1,20			
№ 262	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	52,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	1,00	4,40	0,36			
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,04	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80			
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17			
<b>Итого завтрак :</b>			<b>26,08</b>	<b>15,95</b>	<b>131,26</b>	<b>765,63</b>	<b>0,39</b>	<b>3,78</b>	<b>114,03</b>	<b>0,58</b>	<b>246,07</b>	<b>287,00</b>	<b>111,00</b>	<b>6,09</b>			
<b>Обед</b>																	
№ 1?	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	100	1,20	10,00	9,10	121,30	0,06	0,84	100,00	0,00	197,90	0,39	9,45	1,25			
№ 60	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	0,18	18,70	0,09	0,00	49,20	1,76	49,30	1,73			
№ 73	Зразы из говядины с яйцом	80/5	17,04	18,40	2,96	169,36	0,08	1,12	0,03	0,00	20,56	3,60	25,28	4,44			
№ 135/136	Пюре из бобовых с маслом	150	14,08	7,25	34,00	257,14	0,05	0,00	42,14	0,26	81,02	227,21	73,44	4,68			
№ 236	Компот из вишни + витамин С	200	0,32	0,08	28,20	116,00	0,02	2,70	0,00	0,20	22,16	12,00	11,86	0,26			
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95			
<b>Итого обед :</b>			<b>54,28</b>	<b>40,58</b>	<b>135,64</b>	<b>1037,30</b>	<b>0,59</b>	<b>23,36</b>	<b>142,26</b>	<b>1,34</b>	<b>408,14</b>	<b>375,66</b>	<b>213,63</b>	<b>15,51</b>			
<b>Всего : за день</b>			<b>80,36</b>	<b>56,53</b>	<b>266,90</b>	<b>1802,93</b>	<b>0,98</b>	<b>27,14</b>	<b>256,29</b>	<b>1,92</b>	<b>654,21</b>	<b>662,66</b>	<b>324,63</b>	<b>21,60</b>			

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>День 7 - понедельник</b>																
<b>Завтрак</b>																
№ 126	Москва 2022г	Каша молочная рисовая	200	5,06	8,22	32,18	224,00	0,04	0,60	50,40	0,00	108,76	136,00	29,20	0,42	
№ 1	Москва 2022г	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	2,95	9,36	18,61	170,00	0,04	0,00	50,00	0,00	10,50	28,12	5,25	0,45	
№ 263	Москва 2022г	Чай с молоком	150/50/10	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19	
		Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80	
		Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	47,70	1,17	
		Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,09	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
<b>Итого завтрак :</b>				<b>15,45</b>	<b>20,37</b>	<b>109,19</b>	<b>684,62</b>	<b>0,31</b>	<b>11,06</b>	<b>100,41</b>	<b>0,78</b>	<b>202,66</b>	<b>281,02</b>	<b>110,15</b>	<b>5,23</b>	
<b>Обед</b>																
№ 16	Москва 2022г	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,00	0,02	4,69	0,00	0,00	22,32	39,59	13,18	0,63	
№ 50	Ижевск 2008г	Суп "Токмач"	250	13,70	10,00	21,80	227,50	0,20	23,30	0,91	0,00	60,30	3,50	31,20	3,00	
№ 82	Ижевск 2009г	Колбаска "Витаминка"	90/5	15,48	15,66	2,94	21,24	0,01	2,52	0,18	0,00	20,05	5,21	19,71	1,42	
№ 114	Москва 2022г	Каша гречневая	150	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	26,55	0,00	20,04	207,65	139,61	4,65	
№ 262	Москва 2022г	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,10	6,25	3,54	2,34	0,29	
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
		Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	25,50	1,95	
<b>Итого обед :</b>				<b>46,89</b>	<b>38,92</b>	<b>130,87</b>	<b>863,86</b>	<b>0,72</b>	<b>33,31</b>	<b>27,64</b>	<b>0,98</b>	<b>166,26</b>	<b>390,19</b>	<b>251,34</b>	<b>13,14</b>	
<b>Всего : за день</b>				<b>62,34</b>	<b>59,29</b>	<b>240,06</b>	<b>1548,48</b>	<b>1,03</b>	<b>44,37</b>	<b>128,05</b>	<b>1,76</b>	<b>368,92</b>	<b>671,21</b>	<b>361,49</b>	<b>18,37</b>	

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe		
<b>День 8 - вторник</b>																
<b>Завтрак</b>																
№ 86	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,80	150,00	0,10	0,82	33,00	0,00	163,00	136,87	26,67	0,65		
№ 266	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	112,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17		
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
<b>Итого завтрак :</b>			<b>15,59</b>	<b>9,48</b>	<b>76,44</b>	<b>463,30</b>	<b>0,32</b>	<b>12,40</b>	<b>57,40</b>	<b>0,78</b>	<b>354,52</b>	<b>345,63</b>	<b>84,91</b>	<b>5,30</b>		
<b>Обед</b>																
№ 11	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5,60	19,10	5,10	209,20	0,06	18,30	1,10	0,00	160,10	0,32	13,10	1,16		
№ 46	Суп картофельный с макаронными изделиями и с цыпленком	250/25	2,90	2,50	21,00	120,00	0,20	22,60	0,39	0,00	32,00	1,75	30,20	2,10		
№ 76	Котлета "Загадка"	90/5	12,51	9,09	10,62	167,58	0,09	4,14	0,02	0,00	19,80	3,33	27,09	2,79		
№ 91	Картофельное пюре	150	1,52	4,49	8,83	84,70	0,10	12,46	24,50	0,20	20,41	42,64	13,43	0,50		
№ 236	Компот из свежих яблок + витами С	200/70	0,18	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94		
	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
<b>Итого обед :</b>			<b>30,58</b>	<b>36,59</b>	<b>122,31</b>	<b>936,98</b>	<b>0,67</b>	<b>58,40</b>	<b>26,01</b>	<b>1,08</b>	<b>283,79</b>	<b>183,14</b>	<b>133,26</b>	<b>10,64</b>		
<b>Всего : за День</b>			<b>46,17</b>	<b>46,07</b>	<b>198,75</b>	<b>1400,28</b>	<b>0,99</b>	<b>70,80</b>	<b>83,41</b>	<b>1,86</b>	<b>638,31</b>	<b>528,77</b>	<b>218,17</b>	<b>15,94</b>		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 9 - среда																
Завтрак																
№ 131 Москва 2022г	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным	150/20	8,47	8,30	43,42	283,33	0,05	0,38	38,10	0,00	131,92	163,45	32,33	0,76		
№ 264 Москва 2022г	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,16	1,30	20,00	0,05	125,78	90,00	14,00	0,14		
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрак :			17,27	11,77	90,62	537,63	0,34	1,68	58,10	0,63	281,00	326,65	74,23	2,87		
Обед																
№ 30 Ижевск 2008г	Винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	121,50	0,04	14,45	0,21	0,00	27,10	0,43	13,63	0,68		
№ 66 Москва 2022г № 1727ZZ4	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной, со сметаной	250/25/10	1,77	4,95	7,90	87,50	0,05	15,77	0,00	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82		
Москва 2022г	Печень по-строгановски	80/50	26,65	33,09	5,37	423,03	0,38	11,43	9,97	1,41	64,55	410,90	26,86	1,14		
№ 137 Москва 2022г	Макароны отварные	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,07	0,00	35,40	0,00	12,06	45,84	8,25	0,84		
№ 236 Москва 2022г	Компот из вишни - витамины С	200	0,32	0,08	28,20	116,00	0,20	2,70	0,00	0,20	22,16	12,00	11,86	0,26		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обеда :			43,82	54,88	134,75	1205,53	0,94	44,35	45,58	2,49	212,42	648,87	127,02	6,89		
Всего : за день			61,09	66,65	225,37	1743,16	1,28	46,03	103,68	3,12	493,42	975,52	201,25	9,76		



№№	Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 10 - четверг																	
Завтрак																	
№ 127	Каша вязкая молочная Ижевск 2008г ячневая	200	6,80	8,40	37,40	230,60	0,22	1,72	0,04	0,00	129,00	0,72	179,74	6,94			
№ 3	Бутерброд с сыром	30/20	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45			
№ 263	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,45	92,30	15,40	0,36			
	Хлеб пшеничная	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80			
	Хлеб ржаное пшеничная	30	2,04	0,30	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17			
№ 271	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
<b>Итого завтрак :</b>			<b>20,33</b>	<b>18,41</b>	<b>114,60</b>	<b>693,90</b>	<b>0,45</b>	<b>7,16</b>	<b>61,54</b>	<b>1,12</b>	<b>449,95</b>	<b>291,22</b>	<b>243,49</b>	<b>12,52</b>			
Обед																	
№ 19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	0,04	8,25	0,00	0,00	19,00	33,91	16,04	0,73			
№ 75	Суп из овощей	250	1,60	4,97	9,15	95,00	0,07	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77			
№ 200/225	Фрикадельки из кур, с соусом	90/30	13,45	19,63	9,68	268,80	0,03	2,59	64,71	0,00	58,03	93,06	20,98	1,15			
№ 91	Картофельное пюре	150	3,10	6,15	17,98	172,85	0,14	17,80	50,00	0,00	41,65	87,02	27,40	1,02			
№ 241	Компот из сухофруктов + витамины С	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	61,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	Хлеб ржаное пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95			
<b>Итого обед :</b>			<b>27,81</b>	<b>41,07</b>	<b>117,22</b>	<b>961,94</b>	<b>0,51</b>	<b>100,23</b>	<b>114,89</b>	<b>2,56</b>	<b>240,33</b>	<b>438,49</b>	<b>161,50</b>	<b>7,84</b>			
<b>Всего : за День</b>			<b>48,14</b>	<b>59,48</b>	<b>231,82</b>	<b>1655,84</b>	<b>0,96</b>	<b>107,39</b>	<b>176,43</b>	<b>3,68</b>	<b>690,28</b>	<b>729,71</b>	<b>404,99</b>	<b>20,36</b>			

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
День 11- пятница																		
Завтрак																		
№ 128	Каша жидкая молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,23	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21				
№ 241	Кисель фруктовый	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68				
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,70	26,10	13,20	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17				
	Фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	8,00	28,00	42,00	0,60				
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,84</b>	<b>8,66</b>	<b>118,55</b>	<b>609,46</b>	<b>0,42</b>	<b>12,03</b>	<b>0,05</b>	<b>9,29</b>	<b>196,89</b>	<b>310,06</b>	<b>134,70</b>	<b>4,46</b>				
Обед																		
№ 42	Салат из моркови с яблоками и черносливом	100	1,53	0,24	20,30	89,00	0,04	3,15	0,00	0,00	39,80	61,26	53,35	1,26				
№ 72	Рассольник ленинградский с щиплятами сметаной	250/25/10	2,02	5,10	12,00	105,00	0,10	8,37	0,00	0,00	28,90	56,70	24,17	0,92				
№ 81	Фрикаделька "Пегушок"	90/5	12,87	15,39	8,55	222,57	0,09	0,00	0,06	0,00	15,39	4,59	22,23	1,50				
№ 116/114	Каша гречневая	150	6,48	7,03	27,82	199,50	0,16	0,40	36,67	0,00	92,62	167,59	80,43	2,46				
№ 236	Компот из вареных яблок- витамин С	200/70	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	25,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,30	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95				
<b>Итого обед:</b>			<b>31,20</b>	<b>29,17</b>	<b>146,43</b>	<b>971,57</b>	<b>0,81</b>	<b>12,82</b>	<b>36,73</b>	<b>0,88</b>	<b>228,19</b>	<b>425,24</b>	<b>229,62</b>	<b>10,23</b>				
<b>Всего : за день</b>			<b>45,04</b>	<b>37,83</b>	<b>264,98</b>	<b>1581,03</b>	<b>1,23</b>	<b>24,85</b>	<b>36,78</b>	<b>10,17</b>	<b>425,08</b>	<b>735,30</b>	<b>364,32</b>	<b>14,69</b>				

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe			
<b>День 12 - суббота</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
№ 117 Москва 2022г	Раша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,00	142,24	225,66	68,26	1,64			
№ 143 Москва 2022г	Яйцо вареное	40	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,24	147,24	225,56	68,25	1,64			
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80			
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17			
<b>Итого завтрак :</b>			<b>21,73</b>	<b>22,05</b>	<b>119,46</b>	<b>764,30</b>	<b>0,57</b>	<b>5,31</b>	<b>109,20</b>	<b>1,37</b>	<b>326,98</b>	<b>528,82</b>	<b>166,81</b>	<b>5,61</b>			
<b>Обед</b>																	
№ 28 Москва 2022г	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	0,00	0,00	19,35	39,19	25,29	1,19			
№ 84 Москва 2022г	Суп рыбный из консервов №102/166/72	250	10,95	2,77	21,77	155,00	170,20	19,35	8,00	0,00	109,20	170,15	56,05	1,35			
2 Москва 2022г	Рагу из овощей с говядиной	245	17,16	21,43	23,96	357,00	0,19	41,72	18,37	0,00	77,05	202,22	62,67	2,34			
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,38			
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95			
<b>Итого обед :</b>			<b>39,40</b>	<b>31,82</b>	<b>133,53</b>	<b>979,50</b>	<b>170,67</b>	<b>69,67</b>	<b>26,37</b>	<b>0,89</b>	<b>257,10</b>	<b>546,66</b>	<b>190,71</b>	<b>8,41</b>			
<b>Всего : за День</b>			<b>61,13</b>	<b>53,87</b>	<b>252,99</b>	<b>1743,80</b>	<b>171,24</b>	<b>74,98</b>	<b>135,57</b>	<b>2,26</b>	<b>584,08</b>	<b>1075,48</b>	<b>357,52</b>	<b>14,02</b>			

	Б	Ж	У	ККЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день	113,07	37,49	201,48	1344,48	0,87	28,50	100,24	4,34	459,96	653,56	217,50	180,78
2 день	70,36	51,18	234,90	1686,96	0,19	10,42	114,75	3,65	528,53	692,86	218,37	13,69
3 день	44,24	62,71	246,33	1724,67	1,00	75,95	326,83	2,37	567,02	664,46	238,02	171,57
4 день	63,91	64,29	261,31	1883,80	1,25	23,31	177,14	4,04	552,82	1084,62	342,83	17,95
5 день	65,62	33,70	252,53	1494,26	0,54	116,67	49,78	10,20	414,16	605,81	269,56	15,62
6 день	80,36	56,53	266,90	1802,93	0,98	27,14	256,29	1,92	654,23	662,66	324,63	21,60
7 день	62,34	59,29	240,06	1548,48	1,03	44,37	128,05	1,76	368,92	617,21	361,49	18,37
8 день	46,17	46,07	198,75	1400,28	0,99	70,80	83,41	1,86	638,31	528,77	218,17	15,94
9 день	61,09	66,65	225,37	1743,16	1,28	46,03	103,68	3,12	493,42	975,52	201,25	9,76
10 день	48,14	59,48	231,82	1655,84	0,96	107,39	176,43	3,68	690,28	729,71	404,99	20,36
11 день	45,04	37,83	264,98	1581,03	1,23	24,85	36,78	10,17	425,08	735,30	364,32	14,69
12 день	61,13	53,87	252,99	1743,80	171,24	74,98	135,57	2,26	584,08	1075,48	357,52	14,02
Итого :	761,47	629,09	2877,42	19609,69	181,56	650,41	1688,95	49,37	6376,81	9025,96	3518,65	514,35
Среднее (мг)	63,45	52,42	239,78	1634,14	15,13	54,20	140,74	4,11	531,40	752,16	293,22	42,86

12-дневное меню

Сезон: весенний

Возраст: с 12 до 18 лет



№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>День 1 - понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 86	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,08	181,45	33,50	0,69
Москва 2022г № 264														
Москва 2022г	Кофейный напиток на молоке	200	2,78	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	73,60	0,05	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
<b>Итого завтрак :</b>			<b>15,40</b>	<b>11,24</b>	<b>78,32</b>	<b>502,40</b>	<b>0,27</b>	<b>1,79</b>	<b>73,65</b>	<b>1,02</b>	<b>302,78</b>	<b>309,65</b>	<b>68,40</b>	<b>2,99</b>
<b>Обед</b>														
№ 22	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,03	13,21	0,00	0,00	25,42	35,62	18,83	0,66
Москва 2022г														
№ 72	Рассольник ленинградский с щиплятами и сметаной	250/25/10	1,47	4,92	6,10	75,00	0,05	9,87	0,00	2,43	35,87	33,57	14,17	0,57
Москва 2022г														
№ 75	Биточки "Детские"	100/5	8,90	20,30	8,90	197,6	0,08	1,00	0,10	0,00	20,10	3,60	25,10	3,40
№ 114														
№ 114	каша жидкая пшеничная	200	8,56	5,88	53,20	300,00	0,22	0,00	35,4	0,00	39,32	215,68	47,92	3,66
Москва 2022г														
№ 262	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,38
Москва 2022г														
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
<b>Итого обеда :</b>			<b>28,29</b>	<b>38,41</b>	<b>136,05</b>	<b>949,10</b>	<b>0,58</b>	<b>26,91</b>	<b>35,50</b>	<b>3,32</b>	<b>172,21</b>	<b>423,57</b>	<b>152,72</b>	<b>11,82</b>
	<b>Всего : за день</b>		<b>43,69</b>	<b>49,65</b>	<b>214,37</b>	<b>1451,50</b>	<b>0,85</b>	<b>28,70</b>	<b>109,15</b>	<b>4,34</b>	<b>474,99</b>	<b>733,22</b>	<b>221,12</b>	<b>14,81</b>

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	fe									
<b>День 2 - вторник</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
№ 117 Москва 2022г	Каша вязкая молочная манная	200/5	7,14	8,44	40,20	266,00	0,08	1,24	54,60	0,00	128,80	123,60	21,64	0,56										
№ 266 Москва 2022г	Какао на молоку	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48										
№ 143 Москва 2022г	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	53,00	0,03	0,08	0,10	0,24	22,00	77,00	5,00	1,00										
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80										
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17										
<b>Итого завтрак :</b>			<b>21,96</b>	<b>17,37</b>	<b>89,34</b>	<b>601,30</b>	<b>0,30</b>	<b>2,90</b>	<b>79,10</b>	<b>0,82</b>	<b>326,32</b>	<b>398,36</b>	<b>75,88</b>	<b>4,01</b>										
<b>Обед</b>																								
№ 13 Ижевск 2008г	Салат из белокочанной капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,03	0,00	0,22	0,00	46,70	0,63	13,64	0,59										
№ 78 Москва 2022г	Суп картофельный с горохом и щиплятами	250/25	5,50	5,27	16,52	147,50	0,22	5,82	0,00	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05										
№ 68 Ижевск 2008г	Биточки по - белорусски	100/5	21,30	20,90	1,90	302,70	0,08	1,53	0,04	0,00	40,30	4,89	27,94	3,00										
№ 137 Москва 2022г	Макаронные изделия оварные с маслом сливочным	200	7,36	7,07	47,11	280,13	0,12	0,00	0,04	1,32	17,47	73,71	27,59	1,55										
№ 246 Москва 2022г	Компот из кураги + витамин С	200	0,88	0,06	32,74	154,00	0,00	0,48	0,00	0,00	31,74	25,32	18,38	0,54										
	Хлеб пшеничный	60	14,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20										
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,30	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95										
<b>Итого обед :</b>			<b>54,38</b>	<b>39,45</b>	<b>157,05</b>	<b>1210,33</b>	<b>0,65</b>	<b>7,83</b>	<b>0,30</b>	<b>2,20</b>	<b>216,18</b>	<b>323,35</b>	<b>167,42</b>	<b>10,88</b>										
<b>Всего : за день</b>			<b>76,34</b>	<b>56,82</b>	<b>246,39</b>	<b>1811,63</b>	<b>0,95</b>	<b>10,73</b>	<b>79,40</b>	<b>3,02</b>	<b>542,50</b>	<b>721,71</b>	<b>243,30</b>	<b>14,89</b>										

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>День 3 - среда</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
№ 128	Москва 202г	Каша молочная пшеничная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21				
№ 263	Москва 202г	Чай с молоком	200	3,00	14,04	17,32	206,00	0,04	0,30	234,00	0,00	112,30	63,20	15,40	0,36				
№ 1\2	Москва 202г	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	30\10\20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35				
		Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80				
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17				
<b>Итого завтрак :</b>				<b>17,04</b>	<b>29,59</b>	<b>97,76</b>	<b>723,46</b>	<b>0,41</b>	<b>1,61</b>	<b>274,05</b>	<b>1,29</b>	<b>277,11</b>	<b>344,32</b>	<b>94,84</b>	<b>3,89</b>				
<b>Обед</b>																			
№ 14	Ижевск 200г	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,02	27,00	0,20	0,00	48,50	0,35	14,60	0,60				
№ 66		Щи из свежей капусты с	250/25/10	1,77	4,95	7,90	87,50	0,05	15,77	0,00	0,00	49,25	48,75	22,12	0,82				
№ 88	Ижевск 200г	Котлета "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186,21	0,11	2,15	0,08	0,00	48,96	0,96	1,53	161,37				
№ 91				0,27	8,08	0,70	213,95	0,19	7,19	0,07	0,27	53,29	117,40	37,11	0,13				
№ 263	Москва 202г	Картофельное пюре	200	0,32	0,08	28,20	116,00	0,02	2,70	0,00	0,20	22,16	12,00	11,86	0,26				
		Компот из вишни + витамин С	60	4,74	0,60	28,88	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
№ 263	Москва 202г	Хлеб пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95				
		Хлеб ржано - пшеничный																	
№ 271	Москва 202г	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	104,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40				
<b>Итого обед :</b>				<b>24,22</b>	<b>31,50</b>	<b>130,39</b>	<b>1033,66</b>	<b>0,63</b>	<b>62,81</b>	<b>0,35</b>	<b>1,35</b>	<b>299,46</b>	<b>346,16</b>	<b>151,52</b>	<b>166,73</b>				
<b>Всего : за День</b>				<b>41,26</b>	<b>61,09</b>	<b>228,15</b>	<b>1757,12</b>	<b>1,04</b>	<b>64,42</b>	<b>274,40</b>	<b>2,64</b>	<b>576,57</b>	<b>690,48</b>	<b>246,36</b>	<b>170,62</b>				

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe		
День 4 - четверг																
<b>Завтрак</b>																
№116	Каша вязкая молочная овсяная "Геркулес"	200/5	8,64	9,37	37,10	266,00	0,22	0,54	48,90	0,00	123,50	223,46	107,24	3,28		
№	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/20	7,75	13,40	15,10	212,20	0,07	0,14	0,10	0,64	202,90	186,40	24,15	1,37		
№ 249	Кисель из сока плодового	200	0,30	0,00	39,40	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,23	0,18		
№ 143	Яйцо куриное вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00		
№	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
№	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17		
<b>Итого завтрак :</b>			<b>27,43</b>	<b>28,16</b>	<b>123,16</b>	<b>855,50</b>	<b>0,47</b>	<b>3,08</b>	<b>149,00</b>	<b>1,22</b>	<b>394,16</b>	<b>578,56</b>	<b>171,52</b>	<b>7,80</b>		
<b>Обед</b>																
№ 1	Салат из свежих огурцов с яйцом	100/20	2,60	10,10	3,10	110,80	0,03	10,00	1,59	0,00	37,10	0,21	14,80	1,02		
№ 79	Суп картофельный с макаронными изделиями,цыпленком	250/25	2,70	2,85	17,45	117,50	0,12	8,25	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15		
№ 173	Мясо тушенное	80/70	15,94	16,31	2,59	220,00	0,06	1,90	0,00	0,00	12,25	166,06	23,02	2,43		
№ 114	Каша пшенная	200	8,94	7,50	51,64	310,00	0,32	0,00	35,40	0,34	29,22	182,36	65,76	2,12		
№ 154	Компот из изюма + витамин С	200/60	0,40	0,00	27,40	106,00	0,13	0,00	0,00	1,68	20,40	0,13	10,50	0,81		
№	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
№	Хлеб ржано пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,20	1,95		
<b>Итого обед :</b>			<b>38,72</b>	<b>38,01</b>	<b>151,06</b>	<b>1105,80</b>	<b>0,86</b>	<b>20,15</b>	<b>36,99</b>	<b>2,90</b>	<b>165,97</b>	<b>551,68</b>	<b>187,75</b>	<b>10,68</b>		
<b>Всего : за день</b>			<b>66,15</b>	<b>66,17</b>	<b>274,22</b>	<b>1961,30</b>	<b>1,33</b>	<b>23,23</b>	<b>185,99</b>	<b>4,12</b>	<b>560,13</b>	<b>1130,24</b>	<b>359,27</b>	<b>18,48</b>		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
<b>День 5 - пятница</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
№ 119	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	49,50	0,00	127,02	172,96	43,72	0,98					
№ 249	Кисель	200	0,42	0,12	38,62	156,00	0,02	4,44	0,00	20,66	18,50	4,86	0,24						
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	9,20	26,10	13,20	0,80						
	Хлеб ржаное пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17						
№ 271	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80						
<b>Итого завтрак :</b>			<b>14,06</b>	<b>9,85</b>	<b>131,28</b>	<b>566,30</b>	<b>0,29</b>	<b>9,00</b>	<b>49,50</b>	<b>1,32</b>	<b>184,98</b>	<b>278,66</b>	<b>84,48</b>	<b>5,99</b>					
<b>Обед</b>																			
№ 17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,84	5,04	0,61	59,00	0,15	4,11	0,00	23,73	23,22	13,32	0,60						
№ 80	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	2,20	2,77	15,40	105,00	0,12	11,07	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15						
№ 76	Котлеты "Загадка"	100	15,10	11,20	6,40	181,80	0,11	4,60	0,03	22,00	3,70	30,00	3,10						
№ 97	Капуста свежая тушеная	200	4,84	8,26	14,30	154,00	0,08	106,24	0,00	117,46	87,32	44,52	1,70						
№ 262	Напиток лимонный	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,38						
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	1,20						
	Хлеб ржаное пшеничный	60	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	25,50	78,50	24,50	1,95						
	Фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60						
<b>Итого обед :</b>			<b>32,75</b>	<b>29,04</b>	<b>121,79</b>	<b>899,30</b>	<b>0,70</b>	<b>138,85</b>	<b>0,03</b>	<b>8,88</b>	<b>254,39</b>	<b>349,56</b>	<b>206,21</b>	<b>10,68</b>					
<b>Всего : за день</b>			<b>46,81</b>	<b>38,89</b>	<b>253,07</b>	<b>1565,60</b>	<b>0,99</b>	<b>147,85</b>	<b>49,53</b>	<b>10,20</b>	<b>439,37</b>	<b>628,22</b>	<b>290,69</b>	<b>16,67</b>					



№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 6 - Суббота Завтрак															
№ 132	Каша вязкая молочная	200/5	8,02	8,20	45,90	290,00	0,16	0,90	68,57	0,00	140,84	92,54	49,90	2,56	
№ 278/307	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,30	38,90	269,33	0,10	0,05	45,46	0,00	67,73	120,26	28,80	1,20	
№ 263	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,04	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17	
	<b>Итого завтрак :</b>		<b>26,08</b>	<b>15,95</b>	<b>131,26</b>	<b>775,63</b>	<b>0,39</b>	<b>3,78</b>	<b>114,03</b>	<b>0,58</b>	<b>246,07</b>	<b>290,40</b>	<b>109,00</b>	<b>6,09</b>	
Обед															
№ 12	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	100	1,20	10,00	9,10	121,30	0,06	0,84	100,00	0,00	197,90	0,39	9,45	1,25	
№ 60	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	0,18	18,70	0,09	0,00	49,20	1,76	49,30	1,73	
№ 73	Зразы из говядины с яйцом	80/5	17,04	18,40	2,96	169,36	0,08	1,12	0,03	0,00	20,56	3,60	25,28	4,44	
№ 135/136	Пюре из бобовых с маслом	200	19,68	1,92	47,52	286,00	0,05	0,00	0,00	0,35	112,24	316,20	102,82	6,54	
№ 236	Компот из вишни + витамин С	200	0,32	0,08	28,20	116,00	0,02	2,70	0,00	0,20	22,16	12,00	11,86	0,26	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95	
	<b>Итого обед :</b>		<b>59,88</b>	<b>35,25</b>	<b>149,16</b>	<b>1066,16</b>	<b>0,59</b>	<b>23,36</b>	<b>100,12</b>	<b>1,43</b>	<b>439,36</b>	<b>464,65</b>	<b>243,01</b>	<b>17,37</b>	
	<b>Всего : за День</b>		<b>85,96</b>	<b>51,20</b>	<b>280,42</b>	<b>1841,79</b>	<b>0,98</b>	<b>27,14</b>	<b>214,15</b>	<b>2,01</b>	<b>685,43</b>	<b>755,05</b>	<b>352,01</b>	<b>23,46</b>	

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)							минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>День 7 - понедельник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
№ 126	Москва 2022г	Каша молочная рисовая	200	5,06	8,22	32,18	224,00	0,04	0,60	50,40	0,00	108,76	136,00	29,20	0,42				
№ 1	Москва 2022г	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	2,95	9,36	18,61	170,00	0,04	0,00	50,00	0,00	10,50	28,12	5,25	0,45				
№ 263	Москва 2022г	Чай с молоком	150/50/10	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19				
		Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80				
		Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	47,70	1,17				
		Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,09	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
<b>Итого завтрак :</b>				<b>15,45</b>	<b>20,37</b>	<b>109,19</b>	<b>684,62</b>	<b>0,31</b>	<b>11,06</b>	<b>100,41</b>	<b>0,78</b>	<b>202,66</b>	<b>281,02</b>	<b>110,15</b>	<b>5,23</b>				
<b>Обед</b>																			
№ 16	Москва 2022г	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,00	0,02	4,69	0,00	0,00	22,32	39,59	13,18	0,57				
№ 50	Ижевск 2008г	Суп "Тюмач"	250	13,70	10,00	21,80	227,50	0,20	23,30	0,91	0,00	60,30	3,50	31,20	3,00				
№ 82	Ижевск 2008г	Колбаска "Витаминка"	100/5	17,20	17,40	3,27	236,00	0,10	2,80	0,20	0,00	22,28	5,79	21,90	1,58				
№ 114	Москва 2022г	Каша гречневая	200	11,66	7,98	5,28	3,28	0,38	0,00	35,40	0,00	26,72	276,86	191,14	6,20				
№ 262	Москва 2022г	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,10	6,25	3,54	2,34	0,29				
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
		Хлеб ржаной - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	25,50	1,95				
<b>Итого обед :</b>				<b>51,52</b>	<b>42,65</b>	<b>96,88</b>	<b>835,90</b>	<b>0,90</b>	<b>33,59</b>	<b>36,51</b>	<b>0,98</b>	<b>175,17</b>	<b>459,98</b>	<b>305,06</b>	<b>14,79</b>				
<b>Всего: за день</b>				<b>66,97</b>	<b>63,02</b>	<b>206,07</b>	<b>1520,52</b>	<b>1,21</b>	<b>44,65</b>	<b>136,92</b>	<b>1,76</b>	<b>377,83</b>	<b>741,00</b>	<b>415,21</b>	<b>20,02</b>				

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	fe		
<b>День 8 - вторник</b>																
<b>Завтрак</b>																
№ 36	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,80	150,00	0,10	0,82	33,00	0,00	163,00	136,87	26,67	0,65		
№ 266	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	112,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17		
	Фрукты ( яблоки )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
<b>Итого завтрак :</b>			<b>15,59</b>	<b>9,48</b>	<b>76,44</b>	<b>463,30</b>	<b>0,32</b>	<b>12,40</b>	<b>57,40</b>	<b>0,78</b>	<b>354,52</b>	<b>345,63</b>	<b>84,91</b>	<b>5,30</b>		
<b>Обед</b>																
№ 11	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5,60	19,10	5,10	209,20	0,06	18,30	1,10	0,00	160,10	0,32	13,10	1,16		
№ 46	Суп картофельный с макаронными изделиями и с цыпленком	250/25	2,90	2,50	21,00	120,00	0,20	22,60	0,39	0,00	32,00	1,75	30,20	2,10		
№ 76	Котлета " Загладка "	90/5	12,51	9,09	10,62	167,58	0,09	4,14	0,02	0,00	19,80	3,33	27,09	2,79		
№ 91	Картофельное пюре	200	4,13	12,20	23,98	251,42	0,19	23,73	66,66	0,26	55,58	116,03	36,53	1,37		
№ 236	Компот из свежих яблок + витамин С	200/70	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94		
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
<b>Итого обед :</b>			<b>33,17</b>	<b>44,30</b>	<b>137,46</b>	<b>1103,70</b>	<b>0,76</b>	<b>69,67</b>	<b>68,17</b>	<b>1,14</b>	<b>318,96</b>	<b>256,53</b>	<b>156,36</b>	<b>11,51</b>		
<b>Всего : за День</b>			<b>48,76</b>	<b>53,78</b>	<b>213,90</b>	<b>1567,00</b>	<b>1,08</b>	<b>82,07</b>	<b>125,57</b>	<b>1,92</b>	<b>673,48</b>	<b>602,16</b>	<b>241,27</b>	<b>16,81</b>		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe				
<b>День 9 - среда</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
№ 131	Заправка рисовая с творогом и молоком	150/20	8,47	8,30	43,42	283,33	0,05	0,38	38,10	0,00	131,92	163,45	32,33	0,76				
№ 264	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,16	1,30	20,00	0,05	125,78	90,00	14,00	0,14				
	хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,8				
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17				
<b>Итого завтрак :</b>			<b>17,27</b>	<b>11,77</b>	<b>90,62</b>	<b>537,63</b>	<b>0,34</b>	<b>1,68</b>	<b>58,10</b>	<b>0,63</b>	<b>281,00</b>	<b>326,65</b>	<b>74,23</b>	<b>2,87</b>				
<b>Обед</b>																		
№ 30	Винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	121,50	0,04	14,45	0,21	0,00	27,10	0,43	13,63	0,68				
№ 66	щи из свежей капусты с картофелем и говядины , со сметаной	250/25/10	1,77	4,95	7,90	87,50	0,05	15,77	0,00	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82				
№ 137	Печень по - строгоновски	80/50	26,65	33,09	5,37	423,03	0,38	11,43	9,97	1,41	64,55	410,90	26,86	1,14				
№ 236	Макаронь отарные с маслом	200	7,52	7,48	48,00	288,00	0,10	0,00	47,20	0,00	16,08	61,16	11,00	1,12				
№ 236	Компот из вишни + витамины С	200	0,32	0,08	28,20	116,00	0,02	2,70	0,00	0,20	22,16	12,00	11,86	0,26				
	хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	57,20	19,80	1,20				
	хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95				
<b>Итого обеда :</b>			<b>45,70</b>	<b>56,75</b>	<b>146,75</b>	<b>1277,53</b>	<b>0,79</b>	<b>44,35</b>	<b>57,38</b>	<b>2,49</b>	<b>216,44</b>	<b>664,19</b>	<b>129,77</b>	<b>7,17</b>				
<b>Всего : за день</b>			<b>62,97</b>	<b>68,52</b>	<b>237,37</b>	<b>1815,16</b>	<b>1,13</b>	<b>46,03</b>	<b>115,48</b>	<b>3,12</b>	<b>497,44</b>	<b>990,84</b>	<b>204,00</b>	<b>10,04</b>				

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>День 10 - четверг</b>																
<b>Завтрак</b>																
№ 177	Каша вязкая молочная Ижевск 2008г янвевая	200	6,80	8,40	37,40	239,60	0,22	1,72	0,04	0,00	129,00	0,72	179,74	6,94		
№ 3	Бутерброд с сыром Москва 2022г	30/20	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45		
№ 263	Чай с молоком Москва 2022г	150/50/10	1,52	1,36	10,91	61,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,45	92,30	15,40	0,36		
	Хлеб пшеничная	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
	Хлеб ржано - пшеничная	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17		
№ 271	Сок фруктовый Москва 2022г	200	0,10	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
<b>Итого завтрак :</b>			<b>20,33</b>	<b>18,41</b>	<b>114,60</b>	<b>693,90</b>	<b>0,45</b>	<b>7,16</b>	<b>61,54</b>	<b>1,12</b>	<b>449,95</b>	<b>291,22</b>	<b>243,49</b>	<b>12,52</b>		
<b>Обед</b>																
№ 19	Салат из свежих помидоров и огурцов Москва 2022г	100	0,96	6,07	3,64	70,00	0,04	8,25	0,00	0,00	19,00	33,91	16,04	0,73		
№ 75	Суп из овощей Москва 2022г	250	1,60	4,97	9,15	95,00	0,07	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77		
№ 200/225	Фрикадельки из кур . с соусом Москва 2022г	90/30	13,45	19,63	9,68	268,80	0,03	2,59	64,71	0,00	58,03	93,06	20,98	1,15		
№ 91	Картофельное пюре Москва 2022г	150	3,10	9,15	17,98	172,85	0,14	17,80	50,00	0,00	41,65	87,02	27,40	1,02		
№ 241	Компот из сухофруктов + витамин С Москва 2022г	200 60	0,56 4,74	0,00 0,60	27,89 28,98	113,79 141,00	0,03 0,10	61,22 0,00	0,18 0,00	1,68 0,78	49,50 13,80	44,53 52,20	32,03 19,80	1,02 1,20		
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
<b>Итого обед :</b>			<b>27,81</b>	<b>41,07</b>	<b>117,22</b>	<b>961,94</b>	<b>0,51</b>	<b>100,23</b>	<b>114,89</b>	<b>2,56</b>	<b>240,33</b>	<b>438,49</b>	<b>161,50</b>	<b>7,84</b>		
<b>Всего : за день</b>			<b>48,14</b>	<b>59,48</b>	<b>231,82</b>	<b>1655,84</b>	<b>0,96</b>	<b>107,39</b>	<b>176,43</b>	<b>3,68</b>	<b>690,28</b>	<b>729,71</b>	<b>404,99</b>	<b>20,36</b>		



№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe			
<b>День 11- пятница</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
№ 128	Каша жидкая молочная Москва 2022г	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,23	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21			
№ 241	Кисель фруктовый Москва 2022г	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68			
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80			
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17			
	Фрукты ( бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	8,00	28,00	42,00	0,60			
<b>Итого завтрак :</b>			<b>13,84</b>	<b>8,66</b>	<b>118,55</b>	<b>609,46</b>	<b>0,42</b>	<b>12,03</b>	<b>0,05</b>	<b>9,29</b>	<b>196,89</b>	<b>310,06</b>	<b>134,70</b>	<b>4,46</b>			
<b>Обед</b>																	
№ 42	Салат из моркови с яблоками и черносливом Москва 2022г	100	1,53	0,24	20,30	89,00	0,04	3,15	0,00	0,00	39,80	61,26	53,35	1,26			
№ 72	Рассольник ленинградский с щиплятами , со сметаной Москва 2022г	250/25/10	2,02	5,10	12,00	105,00	0,10	8,37	0,00	0,00	28,90	56,70	24,17	0,92			
№ 81	Фрикаделька " Петушок" Ижевск 2008г	90/5	12,87	15,39	8,55	222,57	0,09	0,00	0,06	0,00	15,39	4,59	22,23	1,50			
№ 116/114	Москва 2022г	200	8,64	9,38	37,12	266,00	0,22	0,54	48,90	0,00	123,50	223,46	107,24	3,28			
№ 236	Компот из свежих яблок+ витамины С Москва 2022г	200/70	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,30	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95			
<b>Итого обед:</b>			<b>33,36</b>	<b>31,52</b>	<b>155,73</b>	<b>1038,07</b>	<b>0,87</b>	<b>12,96</b>	<b>48,96</b>	<b>0,88</b>	<b>259,07</b>	<b>481,11</b>	<b>256,43</b>	<b>11,05</b>			
<b>Всего : за день</b>			<b>47,20</b>	<b>40,18</b>	<b>274,28</b>	<b>1647,53</b>	<b>1,29</b>	<b>24,99</b>	<b>49,01</b>	<b>10,17</b>	<b>455,96</b>	<b>791,17</b>	<b>391,13</b>	<b>15,51</b>			

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
<b>День 12 - суббота</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
№ 117 Москва 2022г	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,00	142,24	225,66	68,26	1,64				
№ 143 Москва 2022г	Яйцо вареное	40	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,24	147,24	225,56	68,25	1,64				
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36				
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80				
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17				
<b>Итого завтрак :</b>			<b>21,73</b>	<b>22,05</b>	<b>119,46</b>	<b>764,30</b>	<b>0,57</b>	<b>5,31</b>	<b>109,20</b>	<b>1,37</b>	<b>326,98</b>	<b>528,82</b>	<b>166,81</b>	<b>5,61</b>				
<b>Обед</b>																		
№ 28 Москва 2022г	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	0,00	0,00	19,35	39,19	25,29	1,19				
№ 84 Москва 2022г №102/166/22	Суп рыбный из консервов	250	10,95	7,77	21,77	155,00	170,20	19,35	8,00	0,00	109,20	170,15	56,05	1,35				
2 Москва 2022г	Рагу из овощей с говядиной	245	17,16	21,43	23,96	357,00	0,19	41,72	18,37	0,00	77,05	202,22	67,67	2,34				
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,38				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95				
<b>Итого обед :</b>			<b>39,40</b>	<b>31,82</b>	<b>133,53</b>	<b>979,50</b>	<b>170,67</b>	<b>69,67</b>	<b>26,37</b>	<b>0,89</b>	<b>257,10</b>	<b>546,66</b>	<b>190,71</b>	<b>8,41</b>				
	<b>Всего : за день</b>		<b>61,13</b>	<b>53,87</b>	<b>252,99</b>	<b>1743,80</b>	<b>171,24</b>	<b>74,98</b>	<b>135,57</b>	<b>2,26</b>	<b>584,08</b>	<b>1075,48</b>	<b>357,52</b>	<b>14,02</b>				

	Б	Ж	У	ККЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день	43,69	49,65	214,37	1451,50	0,85	28,70	109,15	4,34	474,99	733,22	221,12	14,81
2 день	76,34	56,82	246,39	1811,63	0,95	10,73	79,40	3,02	542,50	721,71	243,30	14,89
3 день	41,26	61,09	228,15	1757,12	1,04	64,42	274,00	2,64	576,57	690,48	246,36	170,62
4 день	66,15	66,17	247,22	1961,30	1,33	23,23	185,99	4,12	560,13	1130,24	359,27	18,48
5 день	46,81	38,89	253,07	1565,60	0,99	147,85	49,53	10,20	439,37	290,22	290,69	16,67
6 день	85,96	51,20	280,42	1841,79	0,98	27,14	214,15	2,01	685,43	755,05	352,01	23,46
7 день	66,97	63,02	206,07	1520,52	1,21	44,65	136,92	1,76	377,83	741,00	415,21	20,02
8 день	48,76	53,78	213,90	1567,00	1,08	82,07	125,57	1,52	673,48	602,16	241,27	16,81
9 день	62,97	68,52	237,37	1815,16	1,13	46,03	115,48	3,12	497,44	990,84	204,00	10,04
10 день	48,14	59,48	213,82	1655,84	0,56	107,39	176,43	3,68	690,28	729,71	404,99	20,36
11 день	47,20	40,18	274,28	1647,53	1,29	24,99	49,01	10,17	455,96	791,17	391,13	15,51
12 день	61,13	53,87	252,99	1743,80	171,24	74,98	135,57	2,26	584,08	1075,48	357,52	14,02
Итого :	<b>695,38</b>	<b>662,67</b>	<b>2868,05</b>	<b>20338,79</b>	<b>182,65</b>	<b>682,18</b>	<b>1651,20</b>	<b>48,84</b>	<b>6558,06</b>	<b>9251,28</b>	<b>3726,87</b>	<b>355,69</b>
Среднее (мг )	57,94	55,22	239,00	1694,89	15,22	56,84	137,60	4,07	546,50	770,94	310,57	29,64