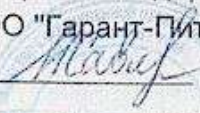


ОСНОВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 2


Саблина Н.Н.
2025 года


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО "Гарант-Питание"

Савенкова Н.В.
2025 года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 13


Румянцева Е.Ю.
2025 года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 25 с УИОП


Солнышкина В.В.
2025 года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ гимназия № 32


Белякова В.Н.
2025 года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 57


Кремер Е.О.
2025 года



Генеральный директор

Н.В. Савенкова

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) в г. Калининграде для МАОУ СОШ № 32 2025-2026гг.

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:		понедельник												
Неделя:		1												
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	0,19	1,04	40,1	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42
15/М/ССЖ	Сыр твердый	10	2,60	2,61	0,00	34,00	0,04	0,08		0,03	100,00	86,00	4,50	0,1
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		510	13,13	13,21	59,55	413,91	0,26	40,42	111,98	1,15	376,34	391,77	78,67	1,92
Обед														
20/М	Салат из свежих огурцов	60	0,48	3,60	2,04	42,60	0,03	2,51	900	2,38	13,55	31,23	18,82	0,36
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14,67	6,92	11,51	164,54	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
Итого за Обед		700	22,58	20,42	85,97	613,32	0,27	16,51	1095,60	5,35	58,96	317,18	92,21	3,13
Итого за день		1 210	35,71	33,63	145,52	1027,23	0,53	56,93	1207,58	6,50	435,30	708,95	170,88	5,05

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	1													
Завтрак														
75/М	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,01	10,6	0,48	3,59	24,24	23,87	10,56	0,57
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	200	15,81	12,18	24,75	269,76	0,24	31,45	14	2,85	26,16	206,16	49,09	1,98
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Завтрак		510	17,45	16,29	45,25	396,75	0,25	44,95	14,98	6,45	58,48	239,81	64,89	3,45
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,60	3,60	3,30	48,00	0,02	22,1	201,44	*1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83	129,85	0,08		22,38	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
Итого за Обед		780	24,76	20,08	65,34	549,10	0,37	196,99	536,08	5,01	98,24	352,29	153,77	6,08
Итого за день		1 290	42,21	36,37	110,59	945,85	0,62	241,94	551,06	11,46	156,72	592,10	218,66	9,53

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	1													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
213/М/ССЖ	Омлет с сыром	150	15,24	21,02	1,68	256,88	0,17	17	153,18	0,63	90,86	237,64	59,33	2,54
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		560	19,90	24,53	33,59	439,83	0,28	39,17	186,60	1,09	238,51	379,34	110,83	7,14
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60,00	0,66	3,60	3,30	48,00	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	0,2	9,2	161,52	1,05	24,72	68,82	27,55	1,61
234/М/ССЖ	Котлета рыбная	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,12	0,53	32,64	2,21	78,14	247,34	53,25	0,88
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед		700	22,01	20,98	83,11	615,18	0,54	54,69	382,50	5,97	178,40	448,56	134,32	7,37
Итого за день		1 260	41,91	45,51	116,70	1055,00	0,82	93,86	569,10	7,06	416,91	827,90	245,15	14,51

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	1													
Завтрак														
20/М	Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,60	2,04	42,60	0,03	39,1	106,19	1,74	13,9	13,63	9,48	0,47
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	90	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
378/М/ССЖ	Чай с молоком	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
Итого за Завтрак		500	22,72	17,58	57,80	483,56	0,57	41,66	133,60	3,33	113,53	376,25	150,89	6,54
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42
342/М/ССЖ	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
Итого за Обед		670	24,76	22,80	67,08	571,53	0,25	44,04	1069,61	5,97	91,49	328,68	95,49	2,93
Итого за день		1 170	47,48	40,38	124,88	1055,09	0,82	85,70	1203,21	9,30	205,02	704,93	246,38	9,47

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	1													
Завтрак														
222/М/ССЖ	Запеканка творожная Золотистая 150	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,07	0,7	89,7	0,50	189,4	261,65	28,95	0,88
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		500	18	17	79	542	0	46	122	1	220	287	47	5
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,60	3,60	3,30	48,00	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свининой	90	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,2	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
Итого за Обед		710	18,79	25,47	59,20	545,84	0,57	77,50	616,69	4,85	100,56	299,65	91,98	4,59
Итого за день		1 210	36,32	41,99	138,44	1087,70	0,69	123,30	738,90	5,76	321,04	586,55	139,34	9,71

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник 6													
Неделя:	2													
Завтрак														
15/М/ССЖ	Сыр твердый	10	2,60	2,61	0,00	34,00	0,04	0,08		0,03	100,00	86,00	4,50	0,1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	0,19	1,04	40,1	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42
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
338/М	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		510	13,13	13,21	59,55	413,91	0,33	40,42	72,10	0,86	372,86	384,81	51,28	1,75
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,60	3,60	3,30	48,00	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46	0,19	35,05	234,07	2,9	38,89	197,31	45,33	1,74
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
Итого за Обед		670	20,95	23,19	52,55	498,04	0,27	72,39	607,91	6,75	115,38	280,93	81,91	3,45
Итого за день		1 180	34,08	36,40	112,10	911,95	0,60	112,81	680,01	7,61	488,24	665,74	133,19	5,20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	2 7													
Завтрак														
20/М	Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,60	2,04	42,60	0,03	39,1	106,19	1,74	13,9	13,63	9,48	0,47
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14,67	6,92	11,51	164,54	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Завтрак		500	18,97	14,68	61,88	454,48	0,17	42,50	139,13	2,75	41,35	239,04	60,96	2,92
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60,00	0,66	3,60	3,30	48,00	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
267/М/ССЖ	Шницель из говядины и мяса птицы	90	14,97	8,12	13,82	187,3	0,28	4,76	205,6	1,29	24,0	159,0	29,76	1,86
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
Итого за Обед		700	26,28	20,80	79,24	618,64	0,61	190,61	670,36	6,54	80,04	386,03	167,77	7,38
Итого за день		1 200	45,25	35,48	141,12	1 073,12	0,78	233,11	809,49	9,29	121,39	625,07	228,73	10,30

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	2 8													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	150	15,21	15,28	3,04	211,31	0,09	0,72	278,3	0,65	199,95	268,55	21,44	2,42
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		560	19,87	18,79	34,95	394,26	0,20	22,89	311,72	1,11	347,60	410,25	72,94	7,02
Обед														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	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
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед		670	25,20	22,94	71,10	596,08	0,25	50,89	948,48	6,36	95,02	323,90	94,98	5,55
Итого за день		1 230	45,07	41,73	106,05	990,34	0,45	73,78	1 260,20	7,47	442,62	734,15	167,92	12,57

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	29													
Завтрак														
71/М/ССЖ	Подгарнировка из свежих помидоров	60,00	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,0	79,8	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы	90	14,08	9,60	12,15	192,71	0,39	2,30	18,9	1,07	22,14	141,84	24,49	1,63
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
378/М/ССЖ	Чай с молоком	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
Итого за Завтрак		500	19,53	17,04	52,08	443,69	0,64	48,85	68,80	1,77	112,99	302,25	83,35	4,47
Обед														
71/М/ССЖ	Подгарнировка из свежих огурцов	60,00	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,0	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	0,03	3,5		1,9	4,96	32,8	12,12	0,36
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	15,66	9,54	13,13	201,11	0,11	0,2	31,95	1,88	32,36	159,35	26,74	1,53
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
342/М/ССЖ	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
Итого за Обед		705	26,21	18,37	71,13	555,73	0,39	12,70	47,99	4,34	66,87	371,86	156,51	5,81
Итого за день		1 205	45,74	35,41	123,21	999,42	1,03	61,55	116,79	6,11	179,86	674,11	239,86	10,28

9

0

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	2 10													
Завтрак														
222/М/ССЖ	Запеканка творожная Золотистая 150	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,07	0,7	89,7	0,50	189,4	261,65	28,95	0,88
388/М/ССЖ	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		500	17,53	16,52	79,24	541,86	0,12	45,80	122,21	0,91	220,48	286,90	47,36	5,12
Обед														
71/М/ССЖ	Подгарнировка из свежих помидоров	60,00	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,0	79,8	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
83/К/ССЖ	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16	0,09	15,83	204,89	1,04	13,34	46,74	21,14	0,82
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14,67	6,92	11,51	164,54	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
Итого за Обед		700	25,98	20,91	65,68	555,95	0,43	66,13	255,20	2,52	59,23	297,31	93,38	4,71
Итого за день		1200	43,51	20,91	144,92	1097,81	0,55	111,93	377,41	2,52	279,71	297,31	140,74	4,71

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	3 11													
Завтрак														
15/М/ССЖ	Сыр твердый	10	2,60	2,61	0,00	34,00	0,04	0,08		0,03	100,00	86,00	4,50	0,1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,32	6,06	37,55	230,6	0,14	1,04	40,1	0,74	114,45	173,39	32,98	1,83
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		510	12,66	11,41	60,97	401,64	0,28	40,42	72,10	1,07	369,99	366,39	62,53	2,16
Обед														
53/М-ССЖ	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1,00	1,31	4,92	36,00	0,02	4,1	6,48	0,10	16,76	0,38	11,14	0,79
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,5	15,25	120,52	0,14	9,2	161,2	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83	129,85	0,08		22,38	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,17	6,46	19,19	148,63	0,14	39,85	703,69	2,96	44,13	89,49	42,11	1,41
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
Итого за Обед		700	22,54	18,41	66,85	521,04	0,40	53,52	894,65	5,27	122,07	348,68	106,33	4,98
Итого за день		1210	35,20	29,82	127,82	922,68	0,68	93,94	966,75	6,34	492,06	715,07	168,86	7,14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	3 12													
Завтрак														
20/М	Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,60	2,04	42,60	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Завтрак		460	20	17	52	442	0	9	1853	5	49	281	82	3
Обед														
70/М/ССЖ	Подгарнировка из солёных огурцов	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,0	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86
267/М/ССЖ	Шницель из говядины и мяса птицы	90	14,97	8,12	13,82	187,3	0,28	4,76	205,6	1,29	24,0	159,0	29,76	1,86
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
Итого за Обед		690	25,81	18,58	70,71	563,79	0,56	181,65	519,86	4,30	92,11	370,62	160,86	6,96
Итого за день		1150	46,16	35,70	122,64	1005,47	0,73	190,25	2372,54	9,73	141,26	651,83	242,39	9,71

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	3 13													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	150	14,61	15,3	3,86	211,93	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		560	19,27	18,81	35,77	394,88	0,21	23,02	321,22	1,16	283,58	393,55	72,75	7,19
Обед														
7/И	Салат из квашеной капусты со свеклой	60,00	0,93	8,06	3,65	91,62	0,01	10,6	0,48	3,59	24,24	23,87	10,56	0,57
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
234/М/ССЖ	Котлета рыбная	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,12	0,53	32,64	2,21	78,14	247,34	53,25	0,88
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед		700	19,31	27,31	81,68	656,78	0,41	56,54	221,98	8,09	170,89	436,96	127,79	6,29
Итого за день		1260	38,58	46,12	117,45	1051,66	0,62	79,56	543,20	9,25	454,47	830,51	200,54	13,48

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	3													
Завтрак														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,60	3,60	3,30	48,00	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	90	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51
378/М/ССЖ	Чай с молоком	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
Итого за Завтрак		500	19,79	18,54	66,41	515,13	0,38	24,66	241,31	3,25	120,66	304,23	73,97	3,46
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	0,13	2,7	652,18	2,98	23,77	238,1	53,42	1,42
342/М/ССЖ	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
Итого за Обед		670	24,18	22,76	66,26	565,36	0,24	29,19	1008,83	5,91	73,65	318,98	89,90	2,73
Итого за день		1170	43,97	41,30	132,67	1080,49	0,62	53,85	1250,14	9,16	194,31	623,21	163,87	6,19

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	3													
Завтрак														
222/М/ССЖ	Запеканка творожная Золотистая 150	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,07	0,7	89,7	0,50	189,4	261,65	28,95	0,88
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		500	17,53	16,52	79,24	541,86	0,12	45,80	122,21	0,91	220,48	286,90	47,36	5,12
Обед														
70/М/ССЖ	Подгарнировка из солёных огурцов	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,0	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 175/25	200	8,02	5,58	12,6	133,02	0,3	16,3	149,84	1,03	18,11	115,87	28,15	1,72
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свининой	90	11,51	9,56	6,91	162,55	0,29	4,16	203,2	1,24	23,57	139,40	24,48	1,31
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
Итого за Обед		680	23,15	21,39	60,29	531,62	0,80	57,26	395,41	2,62	74,81	360,84	97,29	5,58
Итого за день		1180	40,68	37,91	139,53	1073,48	0,92	103,06	517,62	3,53	295,29	647,74	144,65	10,70

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	понедельник													
Неделя:	4													
Завтрак														
15/М/ССЖ	Сыр твердый	10	2,60	2,61	0,00	34,00	0,04	0,08		0,03	100,00	86,00	4,50	0,1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	0,19	1,04	40,1	0,53	117,32	191,81	21,73	1,42
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
338/М	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		510	13,13	13,21	59,55	413,91	0,33	40,42	72,10	0,86	372,86	384,81	51,28	1,75
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60,00	0,66	3,60	3,30	48,00	0,02	12,7	161,74	2,31	20,74	17,62	10,39	0,78
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61	0,07	31,29	232,46	1,51	44,06	53,29	22,48	0,8
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14,67	6,92	11,51	164,54	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
Итого за Обед		710	23,05	20,70	70,01	554,23	0,39	73,10	431,64	4,85	131,49	330,04	95,48	4,40
Итого за день		1220	36,18	33,91	129,56	968,14	0,72	113,52	503,74	5,71	504,35	714,85	146,76	6,15

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	вторник													
Неделя:	4													
Завтрак														
71/М/ССЖ	Подгарнировка из свежих помидоров	60,00	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,0	79,8	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы	90	15,62	5,91	13,06	168,06	0,11	0,2	9,45	1,83	31,16	157,85	26,71	1,52
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,17	6,46	19,19	148,63	0,14	39,85	703,69	2,96	44,13	89,49	42,11	1,41
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Завтрак		500	19,71	12,52	45,79	378,88	0,29	57,95	713,64	5,22	91,77	272,72	86,06	4,37
Обед														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,8	241,28	1,86	15,3	34,22	16,13	0,65
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,5	15,25	120,52	0,14	9,2	161,2	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	90	14,00	9,54	13,59	199,16	0,30	1,81	5,87	1,10	22,76	153,67	25,96	1,68
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
Итого за Обед		700	26,57	21,58	84,91	654,86	0,72	179,81	549,11	5,95	95,93	456,19	178,92	7,78
Итого за день		1200	46,28	34,10	130,70	1033,74	1,01	237,76	1262,75	11,17	187,70	728,91	264,98	12,15

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	среда													
Неделя:	4													
Завтрак														
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с кукурузой 160/30	180	13,608	16,515	5,25	224,07	0,1	0,85	287,8	0,7	135,93	251,85	21,25	2,59
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		530	17,79	19,97	35,66	398,62	0,19	17,02	315,22	1,10	273,38	375,55	64,35	6,89
Обед														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	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
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54	0,04	14,89	171,5	1,92	37,32	43,58	18,73	0,86
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46	0,19	35,05	234,07	2,9	38,89	197,31	45,33	1,74
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед		670	21,65	22,82	50,35	498,18	0,28	66,84	469,41	6,69	103,40	273,40	83,14	5,93
Итого за день		1 200	39,44	42,78	86,01	896,80	0,47	83,86	784,63	7,79	376,78	648,95	147,49	12,82

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	четверг													
Неделя:	4													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы	90	14,08	9,60	12,15	192,71	0,39	2,30	18,9	1,07	22,14	141,84	24,49	1,63
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	0,22		10,04	0,44	11,62	155,71	104,05	3,49
378/М/ССЖ	Чай с молоком	200	1,65	1,27	12,45	68,42	0,02	0,75	11,5	0,05	65,25	53,24	11,4	0,9
Итого за Завтрак		500	22,78	14,10	55,82	442,91	0,65	9,05	46,47	1,62	109,21	368,79	148,34	6,32
Обед														
7/И	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,93	8,06	3,65	91,62	0,01	10,6	0,48	3,59	24,24	23,87	10,56	0,57
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы	90	15,97	6,73	14,44	182,51	0,12	0,8	14,78	1,88	37,09	163,31	28,12	1,58
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51
342/М/ССЖ	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
Итого за Обед		700	24,14	24,65	81,95	648,56	0,26	27,57	200,02	7,67	88,58	320,78	89,79	3,53
Итого за день		1200	46,92	38,75	137,77	1091,47	0,91	36,62	246,49	9,29	197,79	689,57	238,13	9,85

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День:	пятница													
Неделя:	4													
Завтрак														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный)	110	19,78	10,58	28,23	291,81	0,06	2,2	73,4	0,48	174,7	245,70	29,11	0,79
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		460	20,68	11,24	55,43	416,24	0,11	47,25	105,91	0,89	205,77	270,95	47,52	5,03
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,60	3,60	3,30	48,00	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44	171,68	1,45	26,22	43,59	16,89	0,6
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	17,82	12,63	29,6	308,32	0,86	36,98	246,43	1,74	39,25	252,84	61,19	2,33
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
Итого за Обед		670	21,96	22,49	56,69	523,45	0,95	79,52	621,55	5,12	99,04	321,52	93,23	4,21
Итого за день		1130	42,64	33,73	112,12	939,69	1,06	126,77	727,46	6,01	304,81	592,47	140,75	9,24