



СВЕРЖДЕНО:
Индивидуальный предприниматель
Позигун И.И.
ИП Позигун И.И.

«02» сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ №3 г. Донецка



И.И. Позигун

сентября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ,
ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В МУНИЦИПАЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (1-4 КЛАССЫ)

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Категория: Дети 7-11 лет (1-4 классы)

1-ая неделя/Понедельник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
175	Каша молочная вязкая "Дружба"	180	5,01	4,51	27,41	170	20	0,09	0,47	0,05	149,36	101,97	28,36	121,04	0,58	0,01
382	Какао с молоком	180	2,78	2,82	12,64	87	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
15	Сыр твердый	15	3,80	4,80	0,00	60	20	0,00	0,11	0,00	0,00	156,00	8,00	70,47	0,16	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,34	0,32	12,07	48		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00
	Всего в завтрак	515	14,97	13,55	72,72	470	50	0,25	60,45	0,10	631,08	383,91	88,36	386,45	4,76	0,05
	Всего в день		14,97	13,55	72,72	470	50	0,25	60,45	0,10	631,08	383,91	88,36	386,45	4,76	0,05

1-ая неделя/Вторник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
45	Салат из блочкочной капусты с огурцами	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	20,50	0,00	100,35	27,52	9,18	19,74	0,38	0,00
270	Котлета Московская в томатном соусе	50/10	6,02	13,40	4,70	167	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	Всего в завтрак	510	12,48	19,47	61,36	471	120	0,28	30,86	0,00	928,82	75,44	82,18	271,30	4,82	0,04
	Всего в день		12,48	19,47	61,36	471	120	0,28	30,86	0,00	928,82	75,44	82,18	271,30	4,82	0,04

1-ая неделя/Среда

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
208	Лашевник с творогом с повидлом	150/20	12,24	10,74	29,38	263	40	0,06	0,10	0,00	114,03	84,14	16,01	135,39	0,86	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	23,70	6,74	2,58	4,62	0,41	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,34	0,32	12,07	48		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
	Всего в Завтрак	517	15,69	12,17	78,88	485	40	0,19	67,18	0,00	512,93	122,16	57,22	255,18	5,18	0,04
	Всего в день		15,69	12,17	78,88	485	40	0,19	67,18	0,00	512,93	122,16	57,22	255,18	5,18	0,04

1-ая неделя/Четверг

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48		0,01	8,64	0,00	99,68	25,63	8,74	15,63	0,31	0,00
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,62	3,14	3,45	129	10	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73	0,08
304	Рис отварной	150	3,56	1,85	35,11	171	10	0,03	0,00	0,00	45,28	7,36	23,69	70,92	0,50	0,00
379	Кофейный напиток	180	0,00	0,00	4,09	20		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	530	17,09	8,78	68,38	473	20	0,21	10,48	0,00	525,66	89,20	101,46	334,54	3,55	0,11
	Всего в день		17,09	8,78	68,38	473,00	20,00	0,21	10,48	0,00	525,66	89,20	101,46	334,54	3,55	0,11

1-ая неделя/Пятница

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
43	Салат овощной	60	0,97	1,94	3,33	35		0,01	7,96	0,00	105,91	24,75	9,90	19,39	0,45	0,00
279	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	70/20	11,18	13,24	10,14	165	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	13,18	50		0,00	0,02	0,00	11,57	4,12	1,72	3,22	0,36	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	520	20,41	18,19	80,57	526	20,00	0,22	8,96	0,00	491,81	102,24	92,88	280,27	4,42	0,03
	Всего в день	20,41	18,19	80,57	526	20,00	0,22	8,96	0,00	491,81	102,24	92,88	280,27	4,42	0,03	0,03

2-ая неделя/Понедельник

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	73	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
	Икра кабачковая	60	0,30	0,12	1,96	64		0,00	0,84	0,00	94,50	10,82	3,92	9,66	0,18	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00
	Хлеб йодированный	50	3,80	1,40	25,75	131		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
	Всего в Завтрак	507	14,39	8,01	78,14	508	20	0,23	1,92	0,00	348,37	74,47	57,21	262,91	4,80	0,04
	Всего в день	14,39	8,01	78,14	508	20	0,23	1,92	0,00	348,37	74,47	57,21	262,91	4,80	0,04	0,04

2-ая неделя/Вторник

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Ж				А ретинол	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
20	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28	0,00	80,46	14,78	7,13	20,83	0,32	0,00
282	Оладьи из печени	70	14,01	10,91	2,99	166	60	0,27	7,20	0,00	188,36	19,87	19,77	180,61	11,01	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	13,18	50		0,00	0,02	0,00	11,57	4,12	1,72	3,22	0,36	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	500	20,00	19,14	57,15	478	70	0,50	19,74	0,00	982,06	71,26	85,25	375,98	14,73	0,04
	Всего в день		20,00	19,14	57,15	478	70	0,50	19,74	0,00	982,06	71,26	85,25	375,98	14,73	0,04

2-ая неделя/Среда

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Ж				А ретинол	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
173	Каша манная молочная вязкая	180	6,25	4,26	37,56	214	20	0,07	0,47	0,00	152,92	105,49	17,41	100,50	0,45	0,00
382	Какао с молоком	180	2,78	2,82	12,64	87	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	72	50	0,00	0,00	0,00	2,30	1,80	0,04	2,60	0,01	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,34	0,32	12,07	48		0,02	59,40	0,00	250,20	12,67	7,05	8,61	1,71	0,00
	Всего в Завтрак	510	12,48	16,30	82,97	526	80	0,23	60,34	0,05	637,14	233,23	69,25	298,04	4,47	0,04
	Всего в день		12,48	16,30	82,97	526	80	0,23	60,34	0,05	637,14	233,23	69,25	298,04	4,47	0,04

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Категория: Дети 7-11 (1-4 классы)
1-ая неделя / Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества				А рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,06	15,17	88	0,00	0,07	5,28	0,00	380,78	17,57	17,05	44,20	0,73	0,00
279	Тефтели в томатном соусе	70/20	11,18	13,24	10,14	165	10,00	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
303	Каша гречневая вязкая	150	4,30	3,79	20,38	133	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00
43	Салат овощной	40	0,65	1,29	2,23	24	0,00	0,01	5,31	0,00	70,61	16,50	6,60	12,93	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	13,18	50	0,00	0,00	0,02	0,00	11,57	4,12	1,72	3,22	0,36	0,00
	Всего в Обед	700	21,14	20,75	78,88	545	20,00	0,26	11,59	0,00	839,02	95,52	134,90	287,04	4,65	0,00
	Всего в день		21,14	20,75	78,88	545	20	0,26	11,59	0,00	839,02	95,52	134,90	287,04	4,65	0,00

1-ая неделя / Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества				А рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
101	Суп с крупой рисовой и картофелем	200	1,86	2,05	15,29	87	0,00	0,07	5,28	0,00	378,91	15,50	19,34	48,58	0,67	0,00
261	Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	14,60	7,67	5,26	148	70,00	0,27	7,23	0,00	194,14	25,92	18,10	179,19	10,98	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
52	Свекла отварная	30	0,43	0,03	2,49	12	0,00	0,01	1,20	0,00	86,40	9,77	5,74	11,23	0,37	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
389	Сок витаминизированный	180	0,00	0,00	21,29	86	0,00	0,02	3,60	0,00	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,04
	Всего в Обед	700	24,85	11,97	95,43	589	80	0,46	17,31	0,00	968,16	82,64	61,81	312,36	15,60	0,04
	Всего в день		24,85	11,97	95,43	589	80	0,46	17,31	0,00	968,16	82,64	61,81	312,36	15,60	0,04

1-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,60	5,39	9,43	93	10,00	0,02	6,36	0,01	274,78	38,86	17,30	38,86	0,83	0,00
270	Котлета Московская с томатным соусом	60/30	7,36	15,65	6,15	195	140,00	0,06	0,18	0,01	141,47	14,80	17,72	93,66	1,23	0,00
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,12	1,80	21,73	120	10,00	0,08	0,00	0,00	0,42	1,94	0,10	86,74	1,47	0,00
	Салат "Ералаш"	40	0,62	2,16	2,91	34	0,00	0,01	1,29	0,00	50,77	14,21	9,42	17,93	0,34	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110,00	0,01	0,36	0,00	368,15	18,45	14,41	30,07	0,51	0,00
	Всего в Обед	705	17,03	25,34	79,18	614	270	0,21	8,19	0,02	874,21	93,16	62,78	287,83	4,67	0,01
	Всего в день		17,03	25,34	79,18	614	270	0,21	8,19	0,02	874,21	93,16	62,78	287,83	4,67	0,01

1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
101	Суп с крупой пшенной и картофелем	200	1,77	2,10	12,51	76	0,00	0,07	5,28	0,00	379,35	15,89	18,74	46,25	0,70	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	18,95	16,56	18,00	297	250,00	0,19	10,60	0,00	791,09	19,21	43,23	181,04	2,26	0,01
75	Икра свекольная	50	0,88	3,40	5,40	55	0,00	0,00	2,78	0,00	169,72	19,02	10,77	21,75	0,67	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107	0,00	0,04	0,00	0,00	48,28	6,13	4,79	25,71	0,36	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	Всего в Обед	700	25,21	22,52	72,77	590	250	0,30	18,68	0,00	1 401,29	64,83	79,44	278,33	4,39	0,01
	Всего в день		25,21	22,52	72,77	590	250	0,30	18,68	0,00	1 401,29	64,83	79,44	278,33	4,39	0,01

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
			4	5	6	7																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																							
	Солянка домашняя со сметаной	200/5	5,02	11,03	6,94	147	10,00	0,04	3,64	0,01	260,99	21,20	15,19	73,84	1,05	0,00							
255	Печень по-строгановски	50/50	14,96	11,70	3,69	180	70,00	0,27	7,66	0,00	254,85	23,91	19,11	186,74	11,43	0,00							
303	Каша гречневая вязкая	150	4,30	3,79	20,38	133	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00							
45	Салат капустный с луком и маслом	50	0,73	2,24	2,84	34	0,00	0,01	8,77	0,00	81,54	22,45	7,37	15,81	0,30	0,00							
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107	0,00	0,04	0,00	0,00	48,28	6,13	4,79	25,71	0,36	0,00							
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00							
	Всего в Обед	755	29,09	29,19	79,61	697	210	0,48	20,47	0,01	1 169,09	104,40	125,32	429,75	15,83	0,00							
	Всего в день		29,09	29,19	79,61	697	210	0,48	20,47	0,01	1 169,09	104,40	125,32	429,75	15,83	0,00							

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
			4	5	6	7																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,37	3,65	6,59	65	0,00	0,05	9,74	0,00	247,50	31,40	14,72	31,24	0,57	0,00							
280	Фрикадельки в соусе	60/20	8,63	11,55	10,56	183	20,00	0,04	0,14	0,00	187,70	34,70	13,49	85,19	5,24	0,00							
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,09	4,73	23,70	154	10,00	0,12	0,00	0,00	80,48	14,61	27,38	77,22	0,92	0,00							
45	Салат с зеленым горошком	30	0,83	1,37	1,68	22	0,00	0,02	1,14	0,00	28,22	5,02	5,21	15,37	0,17	0,00							
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00							
389	Сок витаминизированный	200	0,00	0,00	23,66	96	0,00	0,02	4,00	0,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,04							
	Всего в Обед	700	17,74	21,64	83,97	605	30	0,28	15,02	0,00	822,52	104,63	72,63	243,59	9,99	0,04							
	Всего в день		17,74	21,64	83,97	605	30	0,28	15,02	0,00	822,52	104,63	72,63	243,59	9,99	0,04							

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Ж				А рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
103	Суп вермишелевый с картофелем	220	2,32	2,27	16,69	97	0,00	0,08	5,81	0,00	418,86	19,33	18,76	48,62	0,80	0,00				
291	Плов из птицы	200	26,73	7,09	31,75	297	0,00	0,08	1,34	0,00	230,56	18,45	42,54	178,07	1,35	0,00				
52	Салат из свеклы	40	0,54	2,29	3,15	35	0,00	0,01	1,52	0,00	90,91	15,97	7,72	14,71	0,50	0,00				
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00				
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00				
Всего в Обед		700	32,97	11,99	92,91	610	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00				
Всего в день			32,97	11,99	92,91	610	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00				

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Ж				А рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
102	Суп гороховый с картофелем	200	4,06	3,95	14,33	109	0,00	0,14	3,72	0,00	400,95	28,97	27,33	74,80	1,40	0,00				
287	Голубцы ленивые	80/20	7,98	10,40	5,83	149	10,00	0,02	5,78	0,00	210,85	24,73	15,43	83,08	1,25	0,00				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00				
43	Салат овощной	30	0,49	0,97	1,67	18	0,00	0,01	3,98	0,00	52,95	12,37	4,95	9,69	0,22	0,00				
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00				
342	Компот из свежих плодов (яблока) + витамин С	180	0,08	0,05	16,00	65	0,00	0,01	23,76	0,00	100,49	5,31	2,82	3,45	0,72	0,00				
Всего в Обед		700	20,57	17,59	88,93	597	20	0,27	37,24	0,00	857,95	90,23	61,96	231,78	4,66	0,00				
Всего в день			20,57	17,59	88,93	597	20	0,27	37,24	0,00	857,95	90,23	61,96	231,78	4,66	0,00				

