

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель  
Позигун Игорь Николаевич

МП

ИИ Позигун И.Н.

« 09 » сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

Директор

МП

« 09 » сентября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
Г. ДОНЕЦКА

Возрастная категория: от 12 лет и старше

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

Категория: Дети 12 лет и старше  
1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Ж				А рет.эвв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
	Рагу из птицы с овощами	200	13,55	12,35	26,43	170	20	0,09	0,47	0,00	180,65	101,97	28,56	121,72	0,58	0,00
382	Какао с молоком	200	3,09	3,13	14,04	97	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
15	Сыр твердый	20	5,20	5,30	0,00	60	13	0,00	0,07	0,00	104,00	5,33	46,98	0,11	0,00	0,00
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 домашний	50	4,07	1,60	25,46	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26,36</b>	<b>30,53</b>	<b>79,44</b>	<b>557</b>	<b>93</b>	<b>0,25</b>	<b>60,41</b>	<b>0,05</b>	<b>664,67</b>	<b>333,71</b>	<b>85,74</b>	<b>366,24</b>	<b>4,72</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>26,36</b>	<b>30,53</b>	<b>79,44</b>	<b>557</b>	<b>93</b>	<b>0,25</b>	<b>60,41</b>	<b>0,05</b>	<b>664,67</b>	<b>333,71</b>	<b>85,74</b>	<b>366,24</b>	<b>4,72</b>	<b>0,04</b>

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Ж				А рет.эвв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
45	Салат из белокачанной капусты с огурцами	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	24,60	0,00	100,35	33,02	11,02	19,74	0,46	0,00
279	Котлета московская в томатном соусе	120	12,04	26,80	9,40	337	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
312	Пюре картофельное	180	2,93	4,66	22,90	145	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>20,02</b>	<b>34,15</b>	<b>74,79</b>	<b>692</b>	<b>20</b>	<b>0,27</b>	<b>35,84</b>	<b>0,00</b>	<b>1 037,92</b>	<b>112,32</b>	<b>112,41</b>	<b>306,52</b>	<b>4,73</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>20,02</b>	<b>34,15</b>	<b>74,79</b>	<b>692</b>	<b>20</b>	<b>0,27</b>	<b>35,84</b>	<b>0,00</b>	<b>1037,92</b>	<b>112,32</b>	<b>112,41</b>	<b>306,52</b>	<b>4,73</b>	<b>0,04</b>



1-ая неделя/Среда

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				А рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
			4	5	6	4	5	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																			
279	Тфетеля мясная в томатном соусе	120	14,90	17,65	13,52	220	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,17	2,27	39,98	205	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00			
75	Икра свекольная	60	0,85	2,39	4,74	44		0,01	3,73	0,00	108,72	25,36	14,40	21,08	0,93	0,00			
377	Чай с лимоном	207	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 домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03			
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>607</b>	<b>25,25</b>	<b>23,65</b>	<b>95,39</b>	<b>644</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>5,79</b>	<b>0,00</b>	<b>506,76</b>	<b>105,47</b>	<b>98,24</b>	<b>283,37</b>	<b>4,95</b>	<b>0,03</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>25,25</b>	<b>23,65</b>	<b>95,39</b>	<b>644</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>5,79</b>	<b>0,00</b>	<b>506,7611</b>	<b>105,4695</b>	<b>98,2409</b>	<b>283,3665</b>	<b>4,9487</b>	<b>0,03</b>			

1-ая неделя/Четверг

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				А рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
			4	5	6	4	5	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																			
67	Овощи сезонные (огурцы)	60	0,50	0,10	1,70	9		0,01	3,60	0,00	99,68	12,72	12,18	15,63	0,48	0,00			
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	150	14,43	4,71	5,18	194	10	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73	0,08			
304	Рис отварной	180	4,27	2,22	42,13	205	10	0,03	0,00	0,00	45,28	7,36	23,69	70,92	0,50	0,00			
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00			
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03			
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>23,27</b>	<b>8,63</b>	<b>79,01</b>	<b>562</b>	<b>20</b>	<b>0,21</b>	<b>5,44</b>	<b>0,00</b>	<b>525,66</b>	<b>76,29</b>	<b>104,90</b>	<b>334,54</b>	<b>3,72</b>	<b>0,11</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>23,27</b>	<b>8,63</b>	<b>79,01</b>	<b>562</b>	<b>20</b>	<b>0,21</b>	<b>5,44</b>	<b>0,00</b>	<b>525,66</b>	<b>76,29</b>	<b>104,90</b>	<b>334,54</b>	<b>3,72</b>	<b>0,11</b>			

## 1-ая неделя/Питицца

№ рел.	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
<b>Завтрак</b>																
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 мясная в сметанном соусе	120	14,90	17,65	13,52	220	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,17	2,27	39,98	205	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
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
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26,20</b>	<b>23,49</b>	<b>96,93</b>	<b>647</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>493,10</b>	<b>102,70</b>	<b>93,07</b>	<b>280,63</b>	<b>4,46</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>26,20</b>	<b>23,49</b>	<b>96,93</b>	<b>647</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>493,10</b>	<b>102,70</b>	<b>93,07</b>	<b>280,63</b>	<b>4,46</b>	<b>0,03</b>

## 2-ая неделя/Понедельник

№ рел.	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
<b>Завтрак</b>																
214	Омлет натуральный с икрой кабачковой	180	12,04	18,20	7,35	242	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00
	Колбаска мясная	50	5,70	11,00	0,90	125	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
377	Чай с лимоном	207	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
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 домашний	60	4,89	2,09	30,48	160		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>607</b>	<b>23,15</b>	<b>39,45</b>	<b>69,07</b>	<b>720</b>	<b>70</b>	<b>0,23</b>	<b>61,46</b>	<b>0,00</b>	<b>675,13</b>	<b>106,39</b>	<b>95,64</b>	<b>336,15</b>	<b>6,42</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>23,15</b>	<b>39,45</b>	<b>69,07</b>	<b>720</b>	<b>70</b>	<b>0,23</b>	<b>61,46</b>	<b>0,00</b>	<b>675,13</b>	<b>106,39</b>	<b>95,64</b>	<b>336,15</b>	<b>6,42</b>	<b>0,04</b>



2-ая неделя/Вторник

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Ж				А. рети. экв)	В1	С	D	К	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
<b>Завтрак</b>																
47	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	13,34	0,00	80,46	22,10	10,10	20,83	0,36	0,00
282	Копченая рыба	100	13,04	4,96	12,13	150	60	0,27	7,20	0,00	188,36	19,87	19,77	180,61	11,01	0,00
312	Пюре картофельное	180	2,93	4,66	22,90	145	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,93</b>	<b>12,28</b>	<b>67,42</b>	<b>472</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>30,78</b>	<b>0,00</b>	<b>970,63</b>	<b>74,54</b>	<b>86,49</b>	<b>372,76</b>	<b>14,42</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>20,93</b>	<b>12,28</b>	<b>67,42</b>	<b>472</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>30,78</b>	<b>0,00</b>	<b>970,63</b>	<b>74,54</b>	<b>86,49</b>	<b>372,76</b>	<b>14,42</b>	<b>0,04</b>

2-ая неделя/Среда

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Ж				А. рети. экв)	В1	С	D	К	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
<b>Завтрак</b>																
270	Гуляш мясной	100	11,42	31,38	2,67	339	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,84	178	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35
	Свекла отварная	60	0,87	0,06	5,12	24		0,02	1,08	0,00	91,50	4,80	6,90	11,40	0,24	0,00
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
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>22,93</b>	<b>37,03</b>	<b>78,73</b>	<b>728</b>	<b>140</b>	<b>0,33</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>482,45</b>	<b>50,02</b>	<b>138,22</b>	<b>320,14</b>	<b>6,50</b>	<b>1,38</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>22,93</b>	<b>37,03</b>	<b>78,73</b>	<b>728</b>	<b>140</b>	<b>0,33</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>482,45</b>	<b>50,02</b>	<b>138,22</b>	<b>320,14</b>	<b>6,50</b>	<b>1,38</b>





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

Категория: Дети 12 лет и старше

1-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	К	Ca	Mg	P	Fe	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Обед</b>																				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,58	18,96	110	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	120	14,90	17,65	13,52	220	10,00	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00				
302	Каша гречневая вязкая	180	5,16	4,55	24,46	160	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35				
43	Салат овощной	100	1,63	3,23	5,58	60	0,00	0,01	5,31	0,00	70,61	16,49	6,60	12,93	0,29	0,00				
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	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				
<b>Всего в Обед</b>			<b>900</b>	<b>28,49</b>	<b>29,64</b>	<b>737</b>	<b>40,00</b>	<b>0,30</b>	<b>11,59</b>	<b>0,00</b>	<b>892,86</b>	<b>98,36</b>	<b>156,40</b>	<b>316,06</b>	<b>5,40</b>	<b>1,35</b>				
<b>Всего в день</b>			<b>28,49</b>	<b>29,64</b>	<b>102,62</b>	<b>737</b>	<b>40,00</b>	<b>0,30</b>	<b>11,59</b>	<b>0,00</b>	<b>892,86</b>	<b>98,36</b>	<b>156,40</b>	<b>316,06</b>	<b>5,40</b>	<b>1,35</b>				

1-ая неделя/Вторник

№ 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				
<b>Обед</b>																				
96	Суп картофельный с рисом	250	2,33	2,56	19,11	109	0,00	0,07	5,72	0,00	378,91	18,88	19,66	48,58	0,71	0,00				
261	Печень, тушенная в сметанном соусе	120	17,52	9,20	6,31	178	70,00	0,27	7,23	0,00	194,14	25,92	18,10	179,19	10,98	0,00				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,17	2,27	39,98	205	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00				
52	Свекла отварная	100	1,45	0,10	8,53	40	0,00	0,01	1,20	0,00	86,40	9,77	5,74	11,23	0,37	0,00				
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132	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				
<b>Всего в Обед</b>			<b>900</b>	<b>31,54</b>	<b>15,73</b>	<b>760</b>	<b>80</b>	<b>0,46</b>	<b>18,15</b>	<b>0</b>	<b>992,162</b>	<b>87,42</b>	<b>62,93</b>	<b>313,764</b>	<b>15,92</b>	<b>0,04</b>				
<b>Всего в день</b>			<b>31,54</b>	<b>15,73</b>	<b>123,05</b>	<b>760</b>	<b>80</b>	<b>0,46</b>	<b>18,15</b>	<b>0,00</b>	<b>992,16</b>	<b>87,42</b>	<b>62,93</b>	<b>313,76</b>	<b>15,92</b>	<b>0,04</b>				



**1-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У	A рет.эquiv)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
			4	5													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Обед</b>																	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,99	6,70	11,73	116	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	120	12,04	26,80	9,40	337	140,00	0,06	0,18	0,01	141,47	14,80	17,72	93,66	1,23	0,00	
303	Каша пшеничная вязкая	180	4,94	2,16	26,08	144	10,00	0,08	0,00	0,00	0,42	1,94	0,10	86,74	1,47	0,00	
	Салат "Ералаш"	100	1,55	5,40	7,28	85	0,00	0,01	1,29	0,00	50,77	14,21	9,42	17,93	0,34	0,00	
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132	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	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	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>905</b>	<b>25,15</b>	<b>42,66</b>	<b>103,49</b>	<b>910</b>	<b>280</b>	<b>0,21</b>	<b>8,23</b>	<b>0,02</b>	<b>915,11</b>	<b>95,21</b>	<b>64,38</b>	<b>291,17</b>	<b>4,72</b>	<b>0,01</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>25,15</b>	<b>42,66</b>	<b>103,49</b>	<b>910</b>	<b>280</b>	<b>0,21</b>	<b>8,23</b>	<b>0,02</b>	<b>915,11</b>	<b>95,21</b>	<b>64,38</b>	<b>291,17</b>	<b>4,72</b>	<b>0,01</b>	

**1-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У	A рет.эquiv)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
			4	5													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Обед</b>																	
101	Суп с крупой пшениной и картофелем	250	2,21	2,63	15,64	95	0,00	0,07	5,28	0,00	379,35	15,89	18,74	46,25	0,70	0,00	
259	Жаркое по-домашнему	250	23,69	20,70	22,50	371	250,00	0,19	10,60	0,00	791,09	19,21	43,23	181,04	2,26	0,01	
75	Икра свекольная	100	1,42	3,98	7,90	73	0,00	0,01	2,80	0,00	81,54	19,02	10,80	15,81	0,70	0,00	
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	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	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>850</b>	<b>31,48</b>	<b>28,94</b>	<b>86,14</b>	<b>726</b>	<b>250</b>	<b>0,3</b>	<b>18,7</b>	<b>0</b>	<b>1303,452</b>	<b>63,598</b>	<b>78,514</b>	<b>267,248</b>	<b>4,354</b>	<b>0,01</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>31,48</b>	<b>28,94</b>	<b>86,14</b>	<b>726</b>	<b>250</b>	<b>0,30</b>	<b>18,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1 303,45</b>	<b>63,60</b>	<b>78,51</b>	<b>267,25</b>	<b>4,35</b>	<b>0,01</b>	



**1-ая неделя/Пятница**

№ рец.	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	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Обед</b>																					
	Солянка домашняя со сметаной	255	6,24	13,72	8,63	183	10,00	0,04	3,64	0,01	260,99	24,99	15,54	73,84	1,06	0,00					
255	Печень по-строгановски	120	17,95	14,04	4,43	216	70,00	0,27	7,66	0,00	254,85	23,91	19,11	186,74	11,43	0,00					
303	Каша гречневая вязкая	180	5,16	4,55	24,55	160	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00					
20	Салат капустный с луком и маслом	100	1,47	4,48	5,68	68	0,00	0,00	8,77	0,00	169,72	22,45	7,37	21,75	0,30	0,00					
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,04					
349	Компот из смеси сухофруктов	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					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>905</b>	<b>35,45</b>	<b>38,39</b>	<b>92,29</b>	<b>855</b>	<b>210</b>	<b>0,46</b>	<b>20,47</b>	<b>0,01</b>	<b>1247,61</b>	<b>106,96</b>	<b>124,71</b>	<b>430,548</b>	<b>15,77</b>	<b>0,04</b>					
	<b>Всего в день</b>		<b>35,45</b>	<b>38,39</b>	<b>92,29</b>	<b>855</b>	<b>210</b>	<b>0,46</b>	<b>20,47</b>	<b>0,01</b>	<b>1 247,61</b>	<b>106,96</b>	<b>124,71</b>	<b>430,55</b>	<b>15,77</b>	<b>0,04</b>					

**2-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	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 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th>	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Обед</b>																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,71	4,56	8,24	81	0,00	0,05	9,74	0,00	247,50	31,40	14,72	31,24	0,57	0,00					
280	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	100	12,95	17,33	15,84	275	20,00	0,04	0,14	0,00	187,70	34,70	13,49	85,19	5,24	0,00					
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,91	5,68	28,44	185	10,00	0,12	0,00	0,00	80,48	14,61	27,38	77,22	0,92	0,00					
	Салат с зеленым горошком	60	1,66	2,74	3,36	44	0,00	0,01	1,50	0,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18	0,00					
	Хлеб домашний	40	4,89	2,09	30,48	160	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					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,12</b>	<b>32,40</b>	<b>110,02</b>	<b>841</b>	<b>30</b>	<b>0,27</b>	<b>15,38</b>	<b>0,00</b>	<b>836,60</b>	<b>106,51</b>	<b>71,62</b>	<b>235,42</b>	<b>10,00</b>	<b>0,04</b>					
	<b>Всего в день</b>		<b>26,12</b>	<b>32,40</b>	<b>110,02</b>	<b>841</b>	<b>30</b>	<b>0,27</b>	<b>15,38</b>	<b>0,00</b>	<b>836,60</b>	<b>106,51</b>	<b>71,62</b>	<b>235,42</b>	<b>10,00</b>	<b>0,04</b>					



**2-ая неделя/Вторник**

№ рец.	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	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Обед</b>																					
103	Суп вермишелевый с картофелем	250	2,64	2,58	18,97	110	0,00	0,08	5,81	0,00	418,86	19,33	18,76	48,62	0,80	0,00					
291	Плов из птицы	250	33,41	8,86	39,69	371	0,00	0,08	1,34	0,00	230,56	18,45	42,54	178,07	1,35	0,00					
52	Салат из свеклы	100	1,35	5,73	7,88	88	0,00	0,01	1,52	0,00	90,91	15,97	7,72	14,71	0,50	0,00					
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132	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	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					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>850</b>	<b>42,03</b>	<b>18,77</b>	<b>115,54</b>	<b>797</b>	<b>120</b>	<b>0,21</b>	<b>9,07</b>	<b>0,00</b>	<b>1 188,00</b>	<b>79,15</b>	<b>88,86</b>	<b>295,37</b>	<b>3,51</b>	<b>0,00</b>					
	<b>Всего в день</b>		<b>42,03</b>	<b>18,77</b>	<b>115,54</b>	<b>797</b>	<b>120</b>	<b>0,21</b>	<b>9,07</b>	<b>0,00</b>	<b>1 188,00</b>	<b>79,15</b>	<b>88,86</b>	<b>295,37</b>	<b>3,51</b>	<b>0,00</b>					

**2-ая неделя/Среда**

№ рец.	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	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Обед</b>																					
102	Суп гороховый с картофелем	250	5,08	4,94	17,91	136	0,00	0,14	3,72	0,00	400,95	28,97	27,33	74,80	1,40	0,00					
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	120	6,11	16,84	2,81	188	10,00	0,11	1,03	0,00	210,85	10,27	10,78	83,08	0,61	0,00					
309	Макаронные изделия отварные	180	6,17	2,27	39,98	205	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00					
43	Салат овощной	100	1,63	3,23	5,57	60	0,00	0,02	7,96	0,00	139,36	24,74	9,90	27,04	0,44	0,00					
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	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 (яблоки)	200	0,09	0,06	17,77	72	0,00	0,02	24,56	0,00	101,58	6,18	2,82	3,45	0,72	0,00					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>890</b>	<b>22,34</b>	<b>28,67</b>	<b>104,36</b>	<b>767</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>37,27</b>	<b>0</b>	<b>945,45</b>	<b>89,013</b>	<b>62,26</b>	<b>249,13</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>					
	<b>Всего в день</b>		<b>22,34</b>	<b>28,67</b>	<b>104,36</b>	<b>767</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>37,27</b>	<b>0</b>	<b>945,45</b>	<b>89,01</b>	<b>62,26</b>	<b>249,13</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>					



