

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич

МП

Позигун И.Н.



«14» ноября 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

Директор

МП

14.11.2025г.

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

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 2-х недельное

Категория: Дети 7-11
1-ая неделя/Понедельник

№ рсц.	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
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	0,00	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	15	3,80	6,50	0,00	60	13	0,00	0,07	0,00	0,00	104,00	5,33	46,98	0,11	0,00
155	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
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
	Всего в Завтрак	535	15,54	15,82	75,18	485	43	0,25	60,41	0,05	662,37	331,91	85,70	363,64	4,71	0,04
	Всего в день		15,54	15,82	75,18	485	43	0,25	60,41	0,05	662,37	331,91	85,70	363,64	4,71	0,04

1-ая неделя/Вторник

№ рсц.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
287	Голубцы ленивые с соусом томатным	100	8,89	10,40	9,33	166	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	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
155	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
	Всего в Завтрак	500	15,49	15,91	68,46	474	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	0,04
	Всего в день		15,49	15,91	68,46	474	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	0,04

1-ая неделя/Среда

№ п/п	№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		А, ретинол	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
	279	Тефтели мясная в томатном соусе	100	12,42	14,71	11,27	193	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
	377	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	17,07	70		0,00	1,08	0,00	23,70	6,74	2,58	4,62	0,41	0,00
	155	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
		Всего в Завтрак	500	20,89	17,93	81,98	540	20	0,21	2,06	0,00	398,04	80,11	83,84	262,29	4,02	0,03
		Всего в день		20,89	17,93	81,98	540	20	0,21	2,06	0,00	398,0411	80,1095	83,8409	262,2865	4,0187	0,03

1-ая неделя/Четверг

№ ред.	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
Завтрак																
264	Фрикадельки рыбные запеченные в соусе	100	11,15	5,33	9,51	126	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	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
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
155	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
	Всего в Завтрак	510	18,85	16,58	74,72	523	70	0,20	1,84	0,00	428,28	65,37	92,76	321,51	3,25	0,11
	Всего в день		18,85	16,58	74,72	523	70	0,20	1,84	0,00	428,28	65,37	92,76	321,51	3,25	0,11

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	К	Ca	Mg	P	Fe	I ,
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
279	Тефтели мясная в сметанном соусе	100	12,42	14,71	11,27	183	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	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
155	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
	Всего в Завтрак	500	21,72	18,22	84,69	541	20	0,21	1,00	0,00	387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,03
	Всего в день		21,72	18,22	84,69	541	20	0,21	1,00	0,00	387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,03

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	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
Завтрак																
208	Омлет натуральный с икрой кабачковой	110	10,16	12,03	5,56	172	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00
210	Макароны с сыром	150	7,10	15,90	27,10	281	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
377	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	17,07	70		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00
155	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
	Всего в Завтрак	510	20,59	29,27	70,05	629	20	0,21	2,06	0,00	422,83	91,92	88,55	324,94	4,69	0,04
	Всего в день		20,59	29,27	70,05	629	20	0,21	2,06	0,00	422,83	91,92	88,55	324,94	4,69	0,04

2-ая неделя/Вторник

№ 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
Завтрак																
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	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
256	Котлета рыбная	80	10,40	9,93	21,69	219	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
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
155	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
	Всего в Завтрак	530	16,99	16,20	67,97	491	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04
	Всего в день		16,99	16,20	67,97	491	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04

2-ая неделя/Среда

№ 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
Завтрак																
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	100	7,09	14,03	2,34	157	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35
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
155	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
	Всего в Завтрак	500	16,39	17,54	75,76	515	140	0,31	0,12	0,00	390,95	45,22	131,32	308,74	6,26	1,38
	Всего в день		16,39	17,54	75,76	515	140	0,31	0,12	0,00	390,95	45,22	131,32	308,74	6,26	1,38

2-ая неделя/Четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рети.	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
2224	Запеканка творожная со сметанным соусом	180	27,62	21,89	25,43	430	20	0,04	0,22	0,14	92,23	156,00	22,19	131,11	0,62	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
155	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
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
	Всего в Завтрак	520	34,35	26,70	73,20	685	30,00	0,20	66,69	0,19	601,95	283,35	74,77	327,01	4,83	0,04
	Всего в день		34,35	26,70	73,20	685	30	0,20	66,69	0,19	601,95	283,35	74,77	327,01	4,83	0,04

2-ая неделя/Пятница

[illegible]

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

Категория: Дети 7-11

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
Обед																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,06	15,17	173	0,00	0,07	5,28	0,00	380,78	17,57	17,05	44,20	0,73	0,00
279	Тефтели мясные в томатном соусе	100	12,42	14,71	11,27	193	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	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35
43	Салат витаминный	60	0,98	1,94	3,35	36	0,00	0,01	5,31	0,00	70,61	16,49	6,60	12,93	0,29	0,00
155	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
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		750	23,16	23,86	85,13	696	40,00	0,30	11,59	0,00	892,86	98,36	156,40	316,06	5,40	1,35
Всего в день			23,16	23,86	85,13	696	40,00	0,30	11,59	0,00	892,86	98,36	156,40	316,06	5,40	1,35

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
Обед																
101	Суп картофельный с рисом	200	1,86	2,05	15,29	139	0,00	0,07	5,72	0,00	378,91	18,88	19,66	48,58	0,71	0,00
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	100	7,09	15,59	2,60	174	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
	Свекла отварная	60	0,87	0,06	5,12	24	0,00	0,01	1,20	0,00	86,40	9,77	5,74	11,23	0,37	0,00
155	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
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		750	18,22	20,91	100,31	710	80	0,46	18,15	0	992,162	87,42	62,93	313,764	15,92	0,04
Всего в день			18,22	20,91	100,31	710	80	0,46	18,15	0,00	992,16	87,42	62,93	313,76	15,92	0,04

1-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			БЖУ					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	205	1,60	5,39	9,43	143	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	100	10,03	22,33	7,83	278	140,00	0,06	0,18	0,01	141,47	14,80	17,72	93,66	1,23	0,00		
303	Каша пшеничная вязкая	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"	60	0,93	3,24	4,37	51	0,00	0,01	1,29	0,00	50,77	14,21	9,42	17,93	0,34	0,00		
155	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		
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		
	Всего в Обед	755	20,50	34,09	87,22	794	280	0,21	8,23	0,02	915,11	95,21	64,38	291,17	4,72	0,01		
	Всего в день		20,50	34,09	87,22	794	280	0,21	8,23	0,02	915,11	95,21	64,38	291,17	4,72	0,01		

1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
								А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У	У											
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	161	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	357	250,00	0,19	10,60	0,00	791,09	19,21	43,23	181,04	2,26	0,01	
75	Икра свекольная	60	0,85	2,39	4,74	44	0,00	0,01	2,80	0,00	81,54	19,02	10,80	15,81	0,70	0,00	
155	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	
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	24,92	22,41	70,21	723	250	0,3	18,7	0	1303,452	63,598	78,514	267,248	4,354	0,01	
Всего в день			24,92	22,41	70,21	723	250	0,30	18,70	0,00	1 303,45	63,60	78,51	267,25	4,35	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	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
204	Солянка домашняя со сметаной	205	5,02	11,03	6,94	192	10,00	0,04	3,64	0,01	260,99	24,99	15,54	73,84	1,06	0,00
352	Оладьи из печени со сметанно-томатным соусом	100	11,04	7,53	18,54	198	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
20	Салат капустный с луком и маслом	60	0,88	2,69	3,41	41	0,00	0,00	8,77	0,00	169,72	22,45	7,37	21,75	0,30	0,00
155	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
	Всего в Обед	765	25,87	26,64	98,27	792	210	0,46	20,47	0,01	1247,61	106,96	124,71	430,548	15,77	0,04
	Всего в день		25,87	26,64	98,27	792	210	0,46	20,47	0,01	1 247,61	106,96	124,71	430,55	15,77	0,04

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	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I
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	133	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	10,79	14,44	13,20	229	20,00	0,04	0,14	0,00	187,70	34,70	13,49	85,19	5,24	0,00
303	Каша пшенная вязкая	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
	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
155	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
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	750	21,17	26,89	90,83	762	30	0,27	15,38	0,00	836,60	106,51	71,62	235,42	10,00	0,04
	Всего в день		21,17	26,89	90,83	762	30	0,27	15,38	0,00	836,60	106,51	71,62	235,42	10,00	0,04

2-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
Обед																
103	Суп вермишелевый с картофелем	220	2,32	2,27	16,69	194	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	60	0,81	3,44	4,73	53	0,00	0,01	1,52	0,00	90,91	15,97	7,72	14,71	0,50	0,00
155	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
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
Всего в Обед		720	33,68	14,13	97,03	746	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00
Всего в день			33,68	14,13	97,03	746	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00

2-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																
102	Суп гороховый с картофелем	200	4,06	3,95	14,33	172	0,00	0,14	3,72	0,00	400,95	28,97	27,33	74,80	1,40	0,00
279	Тефтеля мясная в томатном соусе	100	12,42	14,71	11,27	193	10,00	0,11	1,03	0,00	210,85	10,27	10,78	83,08	0,61	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
52	Винегрет	60	0,98	1,09	5,44	36	0,00	0,02	7,96	0,00	139,36	24,74	9,90	27,04	0,44	0,00
155	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
Всего в Обед		750	26,21	24,44	94,83	727	20	0,38	37,27	0	945,45	89,013	62,26	249,13	4,23	0
Всего в день			26,21	24,44	94,83	727	20	0,38	37,27	0	945,45	89,01	62,26	249,13	4,23	0

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,77	2,10	12,51	137	0,00	0,07	5,28	0,00	379,35	15,89	18,74	46,25	0,70	0,00
287	Голубцы ленивые с томатным соусом	100	8,89	10,40	9,33	166	10,00	0,02	5,78	0,00	210,85	24,73	15,43	83,08	1,25	0,00
304	Рис отварной	150	3,56	1,85	35,11	171	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00
45	Капуста шинкованная с морковью	60	1,06	0,72	3,96	28	0,00	0,01	3,75	0,00	86,40	16,38	8,24	11,23	0,21	0,00
155	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
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		760	19,44	16,7	101,01	689	20	0,24	14,83	0	842,452	76,688	111	258,948	4,984	0,04
Всего в день			19,44	16,70	101,01	689	20	0,24	14,83	0,00	842,45	76,69	111,00	258,95	4,98	0,04

2-ая неделя/Пятница

[illegible]