УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич

МП ИП Позигун И.Н.

«10» октября 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 20 г. Донецк

Директор Пенкова Е.С.

МП «10» октября 2024г.

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

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

2-х недельное

Категория: Дети 7-11

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	B1	C	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	4,80	0,00	60	13	0,00	0,07	0,00	0,00	104,00	5,33	46,98	0,11	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	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	**545**	**15,61**	**21,92**	**75,28**	**557**	**93**	**0,25**	**60,41**	**0,05**	**664,67**	**333,71**	**85,74**	**366,24**	**4,72**	**0,04**
	Всего в день		**15,61**	**21,92**	**75,28**	**557**	**93**	**0,25**	**60,41**	**0,05**	**664,67**	**333,71**	**85,74**	**366,24**	**4,72**	**0,04**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	B1	C	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																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	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	100	10,03	22,33	7,83	278	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
	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
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	**550**	**16,71**	**28,63**	**64,21**	**583**	**20**	**0,27**	**35,84**	**0,00**	**1 037,92**	**112,32**	**112,41**	**306,52**	**4,73**	**0,04**
	Всего в день		**16,71**	**28,63**	**64,21**	**583**	**20**	**0,27**	**35,84**	**0,00**	**1037,92**	**112,32**	**112,41**	**306,52**	**4,73**	**0,04**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	B1	C	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																
279	Тефтеля мясная в томатном 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
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
	Всего в Завтрак	**557**	**21,74**	**20,32**	**86,48**	**573**	**20**	**0,22**	**5,79**	**0,00**	**506,76**	**105,47**	**98,24**	**283,37**	**4,95**	**0,03**
	Всего в день		**21,74**	**20,32**	**86,48**	**573**	**20**	**0,22**	**5,79**	**0,00**	**506,7611**	**105,4695**	**98,2409**	**283,3665**	**4,9487**	**0,03**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	B1	C	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																
67	Салат витаминный	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), тушенная в томате с овощами	120	11,54	3,77	4,14	155	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
	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	**570**	**18,86**	**7,05**	**65,81**	**463**	**20**	**0,21**	**5,44**	**0,00**	**525,66**	**76,29**	**104,90**	**334,54**	**3,72**	**0,11**
	Всего в день		**18,86**	**7,05**	**65,81**	**463**	**20**	**0,21**	**5,44**	**0,00**	**525,66**	**76,29**	**104,90**	**334,54**	**3,72**	**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)	B1	C	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																
43	Салат "Ералаш"	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	Тефтеля 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
	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	**550**	**21,88**	**19,89**	**82,88**	**550**	**20**	**0,22**	**8,96**	**0,00**	**493,10**	**102,70**	**93,07**	**280,63**	**4,46**	**0,03**
	Всего в день		**21,88**	**19,89**	**82,88**	**550**	**20**	**0,22**	**8,96**	**0,00**	**493,10**	**102,70**	**93,07**	**280,63**	**4,46**	**0,03**

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)	B1	C	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																
214	Омлет натуральный с икрой кабачковой	150	10,03	15,17	6,13	202	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	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
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	**557**	**19,51**	**35,66**	**57,69**	**626**	**70**	**0,23**	**61,46**	**0,00**	**675,13**	**106,39**	**95,64**	**336,15**	**6,42**	**0,04**
	Всего в день		**19,51**	**35,66**	**57,69**	**626**	**70**	**0,23**	**61,46**	**0,00**	**675,13**	**106,39**	**95,64**	**336,15**	**6,42**	**0,04**

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	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
47	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	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	Котлета рыбная	80	10,40	3,93	9,69	119	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
	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**	**10,20**	**55,97**	**391**	**70**	**0,50**	**30,78**	**0,00**	**970,63**	**74,54**	**86,49**	**372,76**	**14,42**	**0,04**
	Всего в день		**16,99**	**10,20**	**55,97**	**391**	**70**	**0,50**	**30,78**	**0,00**	**970,63**	**74,54**	**86,49**	**372,76**	**14,42**	**0,04**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
270	Гуляш мясной	90	10,28	28,25	2,39	305	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148	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	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	**540**	**19,90**	**32,97**	**68,17**	**638**	**140**	**0,33**	**1,20**	**0,00**	**482,45**	**50,02**	**138,22**	**320,14**	**6,50**	**1,38**
	Всего в день		**19,90**	**32,97**	**68,17**	**638**	**140**	**0,33**	**1,20**	**0,00**	**482,45**	**50,02**	**138,22**	**320,14**	**6,50**	**1,38**

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	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
218	Запеканка творожная со сметаной	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
	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

№ 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	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
47	Винегрет	60	0,87	2,69	5,13	48		0,01	13,34	0,00	80,46	22,10	10,10	20,83	0,36	0,00
270	Плов мясной	200	13,18	28,98	37,81	465	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	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	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**	**17,40**	**33,03**	**77,90**	**674**	**110**	**0,17**	**13,46**	**0,00**	**304,46**	**54,72**	**57,27**	**206,67**	**3,77**	**0,03**
	Всего в день		**17,40**	**33,03**	**77,90**	**674**	**110**	**0,17**	**13,46**	**0,00**	**304,46**	**54,72**	**57,27**	**206,67**	**3,77**	**0,03**
Итого			**202,95**	**236,37**	**707,59**	**5 740**	**593**	**2,60**	**290,03**	**0,24**	**6 262,73**	**1 299,50**	**946,77**	**3 134,01**	**58,51**	**1,80**
Среднее за период			**20,30**	**23,64**	**70,76**	**574**	**59**	**0,26**	**29,00**	**0,02**	**626,27**	**129,95**	**94,68**	**313,40**	**5,85**	**0,18**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**13,45**	**13,20**	**56,68**											

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

2-х недельное

Категория: Дети 7-11

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	B1	C	D	K	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	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	100	12,42	14,71	11,27	183	10,00	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
302	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
	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**	**601**	**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**	**601**	**40,00**	**0,30**	**11,59**	**0,00**	**892,86**	**98,36**	**156,40**	**316,06**	**5,40**	**1,35**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
96	Суп картофельный с рисом	200	1,86	2,05	15,29	87	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	100	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	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
	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**	**25,73**	**12,99**	**102,97**	**632**	**80**	**0,46**	**18,15**	**0**	**992,162**	**87,42**	**62,93**	**313,764**	**15,92**	**0,04**
	Всего в день		**25,73**	**12,99**	**102,97**	**632**	**80**	**0,46**	**18,15**	**0,00**	**992,16**	**87,42**	**62,93**	**313,76**	**15,92**	**0,04**

1-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	К	Са	Mg	Р	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	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	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
	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**	**744**	**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**	**744**	**280**	**0,21**	**8,23**	**0,02**	**915,11**	**95,21**	**64,38**	**291,17**	**4,72**	**0,01**

1-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	D	К	Са	Mg	Р	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	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
	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**	**578**	**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**	**578**	**250**	**0,30**	**18,70**	**0,00**	**1 303,45**	**63,60**	**78,51**	**267,25**	**4,35**	**0,01**

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	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
	Солянка домашняя со сметаной	205	5,02	11,03	6,94	147	10,00	0,04	3,64	0,01	260,99	24,99	15,54	73,84	1,06	0,00
255	Печень по-строгоновски	100	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
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
	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**	**29,79**	**30,81**	**83,42**	**729**	**210**	**0,46**	**20,47**	**0,01**	**1247,61**	**106,96**	**124,71**	**430,548**	**15,77**	**0,04**
	Всего в день		**29,79**	**30,81**	**83,42**	**729**	**210**	**0,46**	**20,47**	**0,01**	**1 247,61**	**106,96**	**124,71**	**430,55**	**15,77**	**0,04**

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	К	Са	Mg	Р	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	65	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
	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**	**694**	**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**	**694**	**30**	**0,27**	**15,38**	**0,00**	**836,60**	**106,51**	**71,62**	**235,42**	**10,00**	**0,04**

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	К	Са	Mg	Р	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	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	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
	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**	**649**	**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**	**649**	**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)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	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	109	0,00	0,14	3,72	0,00	400,95	28,97	27,33	74,80	1,40	0,00
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	100	5,09	14,03	2,34	157	10,00	0,11	1,03	0,00	210,85	10,27	10,78	83,08	0,61	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	Винегрет	60	0,98	1,94	3,34	36	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
	Всего в Обед	**750**	**18,62**	**23,19**	**91,42**	**651**	**20**	**0,38**	**37,27**	**0**	**945,45**	**89,013**	**62,26**	**249,13**	**4,23**	**0**
	Всего в день		**18,62**	**23,19**	**91,42**	**651**	**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	D	К	Са	Mg	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	76	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	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
303	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148	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
	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**	**20,37**	**18,15**	**88,1**	**588**	**20**	**0,24**	**14,83**	**0**	**842,452**	**76,688**	**111**	**258,948**	**4,984**	**0,04**
	Всего в день		**20,37**	**18,15**	**88,10**	**588**	**20**	**0,24**	**14,83**	**0,00**	**842,45**	**76,69**	**111,00**	**258,95**	**4,98**	**0,04**

2-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	Са	Mg	Р	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	93	10,00	0,02	6,36	0,01	274,78	38,86	17,30	38,86	0,83	0,00
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	120	11,54	3,77	4,14	155	10,00	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73	0,08
312	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	10,00	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
52	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
	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	**775**	**20,27**	**14,43**	**81,58**	**595**	**150**	**0,24**	**20,04**	**0,01**	**1 696,69**	**128,25**	**106,93**	**312,17**	**3,81**	**0,09**
	Всего в день		**20,27**	**14,43**	**81,58**	**595**	**150**	**0,24**	**20,04**	**0,01**	**1 696,69**	**128,25**	**106,93**	**312,17**	**3,81**	**0,09**
Итого			**238,21**	**220,95**	**877,91**	**6 461**	**1 200**	**3,07**	**173,73**	**0,04**	**10 860,39**	**931,16**	**927,61**	**2 969,82**	**72,70**	**1,63**
Среднее за период			**23,82**	**22,10**	**87,79**	**646**	**120**	**0,31**	**17,37**	**0,00**	**1 086,04**	**93,12**	**92,76**	**296,98**	**7,27**	**0,16**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**15,66**	**10,79**	**57,63**											