



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

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Катягорюк, Денис 12 лет и старше  
1-ая неделя/Понедельник

№ рецепта	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
279	Тертая 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 свежемороженой	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 лимонном	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	0,09	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>20,00</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>506,76</b>	<b>105,47</b>	<b>98,24</b>	<b>283,37</b>	<b>4,95</b>	<b>0,03</b>				

1-ая неделя/Вторник

№ рецепта	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
45	Салат из овощей с помидорами и капустой с морковью	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	2,46	0,00	100,35	33,02	11,02	19,74	0,46	0,00				
279	Котлета мясная 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	0,24	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 лимоном	200	0,09	0,01	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>1037,92</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

№ рел.	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Рагу из пшавы 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	0,00	104,00	5,33	46,98	0,11	0,00	
14	Масло сливочное (порция)	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 (блоки)	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/Четверг

№ рел.	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																	
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	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/Пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Загрузка	Загрузка "Брауш" "																						
279	Творожная масса в сметанном соусе	60	0,97	1,94	3,33	35	0,01	0,01	7,96	0,00	105,91	24,75	9,90	19,39	0,45	0,00							
309	Макаронные изделия отварные	120	14,90	17,65	13,52	220	0,10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00							
376	Чай с сахаром	180	6,17	2,27	39,98	205	0,06	0,00	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00							
	Хлеб домашний	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,02	0,00	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	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03							
	<b>Всего в Загрузку</b>	<b>610</b>	<b>26,20</b>	<b>23,49</b>	<b>96,93</b>	<b>647</b>	<b>0,22</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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Загрузка																							
214	(Молот натуральный с нирой клубничной)	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							
	Клубничная мякоть	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	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00							
14	Масло сливочное (нормализованное)	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	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	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00							
	<b>Всего в Загрузку</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-я неделя/Четверг

№ п/п	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
259	Жаркое по-домашнему	200	18,95	16,56	18,00	297	250	0,19	10,60	0,00	791,09	19,21	43,23	181,04	2,26	0,01				
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22	250	0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00				
338	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				
	Фрукты свежие (блоки)	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				
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,40</b>	<b>18,51</b>	<b>61,41</b>	<b>503</b>	<b>250,00</b>	<b>0,32</b>	<b>76,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1 166,43</b>	<b>50,57</b>	<b>81,86</b>	<b>296,21</b>	<b>6,18</b>	<b>0,04</b>				
	<b>Всего в день</b>		<b>23,40</b>	<b>18,51</b>	<b>61,41</b>	<b>503</b>	<b>250</b>	<b>0,32</b>	<b>76,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1 166,43</b>	<b>50,57</b>	<b>81,86</b>	<b>296,21</b>	<b>6,18</b>	<b>0,04</b>				

2-я неделя/Пятница

№ п/п	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
47	Винегрет	70	1,02	3,14	5,99	56		0,01	13,34	0,00	80,46	22,10	10,10	20,83	0,36	0,00				
270	Плов мясной	220	14,50	31,88	41,59	512		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	60	4,89	2,09	30,48	160		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03				
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,50</b>	<b>37,14</b>	<b>92,70</b>	<b>783</b>		<b>0,17</b>	<b>13,46</b>	<b>0,00</b>	<b>304,46</b>	<b>54,72</b>	<b>57,27</b>	<b>206,67</b>	<b>3,77</b>	<b>0,03</b>				
	<b>Всего в день</b>		<b>20,50</b>	<b>37,14</b>	<b>92,70</b>	<b>783</b>		<b>0,17</b>	<b>13,46</b>	<b>0,00</b>	<b>304,46</b>	<b>54,72</b>	<b>57,27</b>	<b>206,67</b>	<b>3,77</b>	<b>0,03</b>				
Итого			<b>232,01</b>	<b>264,86</b>	<b>794,89</b>	<b>6 308</b>		<b>81,3</b>	<b>299,94</b>	<b>0,05</b>	<b>6 827,20</b>	<b>1 066,72</b>	<b>953,86</b>	<b>3 103,21</b>	<b>59,86</b>	<b>1,80</b>				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			<b>23,20</b>	<b>26,49</b>	<b>79,49</b>	<b>631</b>		<b>81</b>	<b>29,99</b>	<b>0,01</b>	<b>682,72</b>	<b>106,67</b>	<b>95,39</b>	<b>310,32</b>	<b>5,99</b>	<b>0,18</b>				

Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник

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

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
103	Супл 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	Тертелли 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 витаминный	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>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>								
	<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>								

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
96	Супл 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>123,05</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**

№ п/п	Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А рет.эв)	В1	С	Д		К	Са	Мg	Р	Fe	Т								
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	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	Салат "Ералаш"	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								
	Хлеб Домашний	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								
349	Компот из смеси сухофруктов	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								
	Всего в Обед	905	25,15	42,66	103,49	910	280	0,21	8,23	0,02	915,11	95,21	64,38	291,17	4,72	0,01								
	Всего в День	2515	42,66	103,49	910	280	0,21	8,23	0,02	915,11	95,21	64,38	291,17	4,72	0,01									

**1-ая неделя/Четверг**

№ п/п	Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А рет.эв)	В1	С	Д		К	Са	Мg	Р	Fe	Т								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																								
101	Суп с крупной пшеничной 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								
	Хлеб Домашний	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								
376	Чай с сахаром	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								
	Всего в Обед	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 День	850	31,48	28,94	86,14	726	250	0,30	18,70	0,00	1303,45	63,60	78,51	267,25	4,35	0,01								





**2-ая неделя/ Вторник**

№ п.р.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А рет.эquiv	В1	С		Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І							
1		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 свежклы	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							
349	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							
	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**

№ п.р.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А рет.эquiv	В1	С		Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І							
1		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	Винегрет	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>							

