

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Владимирович
МП _____ Позигун И.Н.
2024г.



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 1 г. Донецк



_____ 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

Сезон: осень-зима

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

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	А рет.эquiv	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 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					
	Всего в Завтрак	607	25,25	23,65	95,39	644	20,00	0,22	5,79	0,00	506,76	105,47	98,24	283,37	4,95	0,03					
	Всего в день		25,25	23,65	95,39	644	20	0,22	5,79	0,00	506,76	105,47	98,24	283,37	4,95	0,03					

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	А рет.эquiv	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 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	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 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	610	20,02	34,15	74,79	692	20	0,27	35,84	0,00	1 037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04					
	Всего в день		20,02	34,15	74,79	692	20	0,27	35,84	0,00	1037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04					

1-ая неделя/Среда

№ реч.	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	7											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
	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	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	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	
	Всего в Завтрак	580	26,36	30,53	79,44	557	93	0,25	60,41	0,05	664,67	333,71	85,74	366,24	4,72	0,04	
	Всего в день	3	26,36	30,53	79,44	557	93	0,25	60,41	0,05	664,67	333,71	85,74	366,24	4,72	0,04	

1-ая неделя/Четверг

№ реч.	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	7											
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), 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	
	Всего в Завтрак	640	23,27	8,63	79,01	562	20	0,21	5,44	0,00	525,66	76,29	104,90	334,54	3,72	0,11	
	Всего в день	3	23,27	8,63	79,01	562	20	0,21	5,44	0,00	525,66	76,29	104,90	334,54	3,72	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 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																
43	Салаг "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	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
	Всего в Завтрак	610	26,20	23,49	96,93	647	20	0,22	8,96	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46	0,03
	Всего в день		26,20	23,49	96,93	647	20	0,22	8,96	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46	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 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																
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	50	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		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
	Всего в Завтрак	607	23,15	39,45	69,07	720	70	0,23	61,46	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42	0,04
	Всего в день		23,15	39,45	69,07	720	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	K	Ca	Mg	P	Fe	I	
			4	5	6	7	8	9		10	11	12											13
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	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	0,01	0,00	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							
	Всего в завтрак	590	20,93	12,28	67,42	472	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04							
	Всего в день		20,93	12,28	67,42	472	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04							

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	12											13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
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							
	Всего в завтрак	590	22,93	37,03	78,73	728	140	0,33	1,20	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38							
	Всего в день		22,93	37,03	78,73	728	140	0,33	1,20	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38							

**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				
Обед																				
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 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				
	Всего в Обед	900	28,49	29,64	102,62	737	40,00	0,30	11,59	0,00	892,86	98,36	156,40	316,06	5,40	1,35				
	Всего в день		28,49	29,64	102,62	737	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																				
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				
	Всего в Обед	900	31,54	15,73	123,05	760	80	0,46	18,15	0	992,162	87,42	62,93	313,764	15,92	0,04				
	Всего в день		31,54	15,73	123,05	760	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)								
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I			
																	4	5	6
1	2	3				7													
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					0,00
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			
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			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			

1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
																	4	5	6	8
1	2	3				7														
Обед																				
101	Суп с крупой пшенной 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				
Всего в Обед		850	31,48	28,94	86,14	726	250	0,3	18,7	0	1303,452	63,598	78,514	267,248	4,354	0,01				
Всего в день			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				

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			А рет.эquiv	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
			4	5	6	7	8	9												10	11	12	13
1	2	3	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							
Обед																							
	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							
	Всего в Обед	905	35,45	38,39	92,29	855	210	0,46	20,47	0,01	1247,61	106,96	124,71	430,548	15,77	0,04							
	Всего в день	35,45	38,39	92,29	855	210	0,46	20,47	0,01	1247,61	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.эquiv	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
			4	5	6	7	8	9												10	11	12	13
1	2	3	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							
Обед																							
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 пшенная 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							
	Всего в Обед	800	26,12	32,40	110,02	841	30	0,27	15,38	0,00	836,60	106,51	71,62	235,42	10,00	0,04							
	Всего в день	26,12	32,40	110,02	841	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	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 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
	Всего в Обед	850	42,03	18,77	115,54	797	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00
	Всего в день		42,03	18,77	115,54	797	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	K	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	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
	Всего в Обед	890	22,34	28,67	104,36	767	20	0,38	37,27	0	945,45	89,013	62,26	249,13	4,23	0
	Всего в день		22,34	28,67	104,36	767	20	0,38	37,27	0	945,45	89,01	62,26	249,13	4,23	0

