

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич

МП

Позигун И.Н.

2025г.

« 11 »

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

Директор

2025г.

« 11 » августа



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

№ рсц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рст.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																
Завтрак																
309	Рагу из птицы с овощами	200	13,55	13,35	26,43	271	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
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
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		550	21,09	18,43	79,34	552	30	0,25	60,34	0,05	662,3698	227,9096	80,3631	316,6573	4,6022	0,0391
Всего в день		Всего в день	21,09	18,43	79,34	552	30	0,25	60,34	0,05	662,37	227,91	80,36	316,66	4,60	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 рст.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	120	11,67	12,48	14,20	244	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
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		550	18,76	18,77	77,20	576	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	0,04
Всего в день		Всего в день	18,76	18,77	77,20	576	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	0,04

1-ая неделя/Среда

№ респ.	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	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17
Завтрак															
279	Тефтели мясная в томатном соусе	100	14,90	17,65	13,52	231	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84
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
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
155	Хлеб домашний	60	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00
	Всего в Завтрак	550	25,21	21,53	96,03	638	20	0,21	2,06	0,00	398,04	80,11	83,84	262,29	4,02
	Всего в день		25,21	21,53	96,03	638	20	0,21	2,06	0,00	398,04	80,11	83,84	262,29	4,02

1-ая неделя/Четверг

№ респ.	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	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17
Завтрак															
264	Фрикадельки рыбные запеченные в соусе	120	13,35	7,00	11,19	148	10	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73
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
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	0,00
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
	Всего в Завтрак	550	21,69	10,82	83,32	507	20	0,20	1,84	0,00	425,98	63,57	92,72	318,91	3,24
	Всего в день		21,69	10,82	83,32	507	20	0,20	1,84	0,00	425,98	63,57	92,72	318,91	3,24

1-ая неделя/Пятница

№ рсч.	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	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
279	Гёфтели мясные 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	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	132	0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
Всего в Завтрак		550	25,23	21,55	93,60	612	20	0,21	1,00	0,00	387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,03
Всего в день			25,23	21,55	93,60	612	20	0,21	1,00	0,00	387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,03

2-ая неделя/Понедельник

№ рсч.	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	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	172	10	0,03	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00
210	Макаронные изделия отварные	180	8,52	19,08	32,52	337	337	10	0,04	0,98	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
377	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	17,07	70	70	0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00
155	Хлеб домашний	60	4,89	2,09	30,48	160	160	0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
Всего в Завтрак		560	23,64	33,21	85,63	739	739	20	0,21	2,06	422,83	91,92	88,55	324,94	4,69	0,04
Всего в день			23,64	33,21	85,63	739	739	20	0,21	2,06	422,83	91,92	88,55	324,94	4,69	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
Завтрак																
45	Салат из белокочанной 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	13,04	11,41	26,11	250	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
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		570	20,93	18,73	81,40	572	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04
Всего в день			20,93	18,73	81,40	572	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04

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
Завтрак																
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	120	8,11	16,84	2,81	188	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	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
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		550	18,44	20,74	82,89	580	120	0,22	0,12	0,00	278,09	46,57	54,78	226,03	4,18	0,04
Всего в день			18,44	20,74	82,89	580	120	0,22	0,12	0,00	278,09	46,57	54,78	226,03	4,18	0,04

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	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
224	Запеканка творожная со сметанным соусом	200	30,69	24,32	33,26	478	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		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	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
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	550	35,14	26,27	76,67	684	250,00	0,32	76,60	0,00	1 166,43	50,57	81,86	296,21	6,18	0,04
	Всего в день		35,14	26,27	76,67	684	250	0,32	76,60	0,00	1 166,43	50,57	81,86	296,21	6,18	0,04

2-ая неделя/Пятница

[illegible]

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	216	0,00	0,07	5,28	0,00	380,78	17,57	17,05	44,20	0,73	0,00
279	Тефтели мясная в томатном соусе	100	14,90	17,65	13,52	231	10,00	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
303	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
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	0,00
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		880	28,49	29,64	102,62	854	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	854	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	250	2,33	2,56	19,11	174	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	8,11	16,84	2,81	188	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
	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
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	0,00
389	Компот из свежих плодов (яблоки)	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		880	22,13	23,37	119,55	835	80	0,46	18,15	0	992,162	87,42	62,93	313,764	15,92	0,04
Всего в день			22,13	23,37	119,55	835	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.эв	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	255	1,99	6,70	11,73	233	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	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
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	0,00
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	885	25,15	42,66	103,49	1 027	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	1 027	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.эв	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 с крупой пшеничной и картофелем	250	2,21	2,63	15,64	201	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	357,00	18,95	16,56	18	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
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	0,00
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	800	364,79	27,19	80,2	479	250	0,3	18,7	0	1303,452	63,598	78,514	267,248	4,354	0,01
	Всего в день		364,79	27,19	80,20	479	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	K	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	255	6,24	13,72	8,63	231	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	13,70	9,26	22,86	244	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
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		885	31,2	33,61	110,72	931	210	0,46	20,47	0,01	1247,61	106,96	124,71	430,548	15,77	0,04
Всего в день			31,20	33,61	110,72	931	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	K	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	250	1,71	4,56	8,24	166	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	180	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	100	2,77	4,57	5,60	73	0,00	0,01	1,50	0,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18	0,00
155	Хлеб домашний	60	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
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		890	27,79	34,23	112,14	955	150	0,26	11,78	0,00	5,00	113,01	79,63	254,83	7,76	0,00
Всего в день			27,79	34,23	112,14	955	150	0,26	11,78	0,00	5,00	113,01	79,63	254,83	7,76	0,00

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	221	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	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
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	0,00
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		800	35,35	17,00	107,60	834	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00
Всего в день			35,35	17,00	107,60	834	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	215	0,00	0,14	3,72	0,00	400,95	28,97	27,33	74,80	1,40	0,00
279	Тефтели мясные в томатном соусе	100	14,90	17,65	13,52	231	10,00	0,11	1,03	0,00	210,85	10,27	10,78	83,08	0,61	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,84	178	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00
20	Салат капустаный с луком и маслом	100	1,64	1,86	9,06	60	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		870	31,45	29,8	109,42	862	20	0,43	37,27	0	1005,74	85,273	117,51	303,18	5,59	0
Всего в день			31,45	29,80	109,42	862	20	0,43	37,27	0	1 005,74	85,27	117,51	303,18	5,59	0

2-ая неделя/Четверг

№ рецеп.	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	250	2,21	2,63	15,64	201	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	120	11,67	12,48	14,20	244	10,00	0,02	5,78	0,00	210,85	24,73	15,43	83,08	1,25	0,00
304	Рис отварной	180	4,27	2,22	42,13	205	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	100	1,77	1,20	6,60	47	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		900	24,08	20,16	118,67	884	20	0,24	14,83	0	842,452	76,688	111	258,948	4,984	0,04
Всего в день			24,08	20,16	118,67	884	20	0,24	14,83	0,00	842,45	76,69	111,00	258,95	4,98	0,04

2-ая неделя / Пятница

[illegible]