

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Позигун Игорь Николаевич

МП

ИП Позигун И.Н.

« 09 сентября 2024г. »

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

Директор

МП

« 09 сентября 2024г. »



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Г. ДОНЕЦКА

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

# 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           | K                         | Ca           | Mg            | P             | Fe          | I           |
| 1           | 2                                        | 3            | 4                | 5            | 6            | 7          | 8             | 9           | 10           | 11          | 12                        | 13           | 14            | 15            | 16          | 17          |
| <b>Обед</b> |                                          |              |                  |              |              |            |               |             |              |             |                           |              |               |               |             |             |
| 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 овощной                            | 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        |
|             | <b>Всего в Обед</b>                      | <b>750</b>   | <b>23,16</b>     | <b>23,86</b> | <b>85,13</b> | <b>601</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>23,16</b>     | <b>23,86</b> | <b>85,13</b> | <b>601</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> |

## 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           | K                         | Ca           | Mg           | P              | Fe           | I           |
| 1           | 2                                  | 3            | 4                | 5            | 6             | 7          | 8             | 9           | 10           | 11          | 12                        | 13           | 14           | 15             | 16           | 17          |
| <b>Обед</b> |                                    |              |                  |              |               |            |               |             |              |             |                           |              |              |                |              |             |
| 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        |
|             | <b>Всего в Обед</b>                | <b>750</b>   | <b>25,73</b>     | <b>12,99</b> | <b>102,97</b> | <b>632</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>25,73</b>     | <b>12,99</b> | <b>102,97</b> | <b>632</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

| № 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          |
| <b>Обед</b> |                                          |              |                  |              |              |            |               |             |             |             |                           |              |              |               |             |             |
| 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        |
|             | <b>Всего в Обед</b>                      | <b>755</b>   | <b>20,50</b>     | <b>34,09</b> | <b>87,22</b> | <b>744</b> | <b>280</b>    | <b>0,21</b> | <b>8,23</b> | <b>0,02</b> | <b>915,11</b>             | <b>95,21</b> | <b>64,38</b> | <b>291,17</b> | <b>4,72</b> | <b>0,01</b> |
|             | <b>Всего в день</b>                      |              | <b>20,50</b>     | <b>34,09</b> | <b>87,22</b> | <b>744</b> | <b>280</b>    | <b>0,21</b> | <b>8,23</b> | <b>0,02</b> | <b>915,11</b>             | <b>95,21</b> | <b>64,38</b> | <b>291,17</b> | <b>4,72</b> | <b>0,01</b> |

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                         | Ca            | Mg            | P              | Fe           | I           |
| 1           | 2                                 | 3            | 4                | 5            | 6            | 7          | 8             | 9           | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15             | 16           | 17          |
| <b>Обед</b> |                                   |              |                  |              |              |            |               |             |              |             |                           |               |               |                |              |             |
| 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        |
|             | <b>Всего в Обед</b>               | <b>700</b>   | <b>24,92</b>     | <b>22,41</b> | <b>70,21</b> | <b>578</b> | <b>250</b>    | <b>0,3</b>  | <b>18,7</b>  | <b>0</b>    | <b>1303,452</b>           | <b>63,598</b> | <b>78,514</b> | <b>267,248</b> | <b>4,354</b> | <b>0,01</b> |
|             | <b>Всего в день</b>               |              | <b>24,92</b>     | <b>22,41</b> | <b>70,21</b> | <b>578</b> | <b>250</b>    | <b>0,30</b> | <b>18,70</b> | <b>0,00</b> | <b>1 303,45</b>           | <b>63,60</b>  | <b>78,51</b>  | <b>267,25</b>  | <b>4,35</b>  | <b>0,01</b> |

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          |
| <b>Обед</b> |                                  |              |                  |              |              |            |               |             |              |             |                           |               |               |                |              |             |
|             | 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-строгановски           | 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        |
|             | <b>Всего в Обед</b>              | <b>765</b>   | <b>29,79</b>     | <b>30,81</b> | <b>83,42</b> | <b>729</b> | <b>210</b>    | <b>0,46</b> | <b>20,47</b> | <b>0,01</b> | <b>1247,61</b>            | <b>106,96</b> | <b>124,71</b> | <b>430,548</b> | <b>15,77</b> | <b>0,04</b> |
|             | <b>Всего в день</b>              |              | <b>29,79</b>     | <b>30,81</b> | <b>83,42</b> | <b>729</b> | <b>210</b>    | <b>0,46</b> | <b>20,47</b> | <b>0,01</b> | <b>1 247,61</b>           | <b>106,96</b> | <b>124,71</b> | <b>430,55</b>  | <b>15,77</b> | <b>0,04</b> |

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                         | Ca            | Mg           | P             | Fe           | I           |
| 1           | 2                                    | 3            | 4                | 5            | 6            | 7          | 8             | 9           | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15            | 16           | 17          |
| <b>Обед</b> |                                      |              |                  |              |              |            |               |             |              |             |                           |               |              |               |              |             |
| 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        |
|             | <b>Всего в Обед</b>                  | <b>750</b>   | <b>21,17</b>     | <b>26,89</b> | <b>90,83</b> | <b>694</b> | <b>30</b>     | <b>0,27</b> | <b>15,38</b> | <b>0,00</b> | <b>836,60</b>             | <b>106,51</b> | <b>71,62</b> | <b>235,42</b> | <b>10,00</b> | <b>0,04</b> |
|             | <b>Всего в день</b>                  |              | <b>21,17</b>     | <b>26,89</b> | <b>90,83</b> | <b>694</b> | <b>30</b>     | <b>0,27</b> | <b>15,38</b> | <b>0,00</b> | <b>836,60</b>             | <b>106,51</b> | <b>71,62</b> | <b>235,42</b> | <b>10,00</b> | <b>0,04</b> |

2-ая неделя/Вторник

| № 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                         | Ca           | Mg           | P             | Fe          | I           |
| 1           | 2                              | 3            | 4                | 5            | 6            | 7          | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13           | 14           | 15            | 16          | 17          |
| <b>Обед</b> |                                |              |                  |              |              |            |               |             |             |             |                           |              |              |               |             |             |
| 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        |
|             | <b>Всего в Обед</b>            | <b>720</b>   | <b>33,68</b>     | <b>14,13</b> | <b>97,03</b> | <b>649</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>33,68</b>     | <b>14,13</b> | <b>97,03</b> | <b>649</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

| № 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                         | Ca            | Mg           | P             | Fe          | I        |
| 1           | 2                                | 3            | 4                | 5            | 6            | 7          | 8             | 9           | 10           | 11       | 12                        | 13            | 14           | 15            | 16          | 17       |
| <b>Обед</b> |                                  |              |                  |              |              |            |               |             |              |          |                           |               |              |               |             |          |
| 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          | Салат овощной                    | 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     |
|             | <b>Всего в Обед</b>              | <b>750</b>   | <b>18,62</b>     | <b>23,19</b> | <b>91,42</b> | <b>651</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>18,62</b>     | <b>23,19</b> | <b>91,42</b> | <b>651</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> |

## 2-ая неделя/Четверг

| № рец.       | Приём пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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         |  |
| 376          | Хлеб домашний<br>Чай с сахаром       | 50<br>200       | 4,07<br>0,09     | 1,60<br>0,03 | 25,46<br>14,64 | 132<br>55  | 0,00<br>0,00 | 0,03<br>0,00  | 0,00<br>0,02 | 0,00<br>0,00 | 38,62<br>12,85 | 4,90<br>4,58              | 3,83<br>1,91 | 20,57<br>3,58 | 0,29<br>0,40 | 0,04<br>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

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279331

Владелец Литвинова Ирина Николаевна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026